СЕНТЯБРЬ 2000

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

СТАНЬ ЗАМЕТНЕЕ
на два размера минимум

Где устроить СЕКСОДРОМ

Про простатит
Объясняем на пальцах

Сделай ей вкусно по-быстрому!
Проще пареной репы

13 бандитских способов жить дольше

ТЕСТ НА ВСЮ ГОЛОВУ • БАНАНЫ ИЗ УШЕЙ • КАК ЗАКРАСИТЬ СТРЕСС

содержание

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

СЕНТЯБРЬ 2000

Фото на обложке: Robert Fleischauer
Модель: Owen McKibbin

32 **Как понравиться Курниковой**
Подай ей навылет.

38 **Бандитские способы жить долго**
Стань бессмертным, как мафия.

46 **Что в ухо влетело**
Если вдруг глухо, как в танке.

52 **Где устроить сексодром**
Причем со всеми удобствами.

68 **Тугезер форевер**
... и чтоб тебя не разводили.

72 **Очередное стильное развлечение**
Подкованным кузнец не нужен.

78 **Чистая победа**
Выиграй 50 раз подряд.

96 **А худ ли ты?**
Поправляем ситуацию.

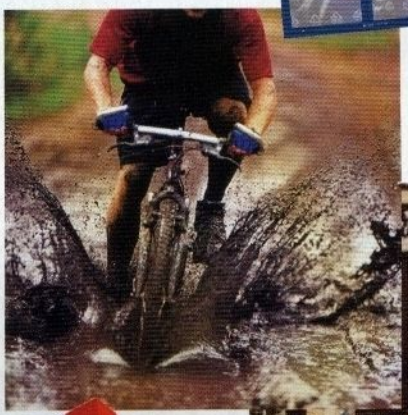
100 **Дураков нет?**
Тест на всю голову.

108 **Пассивное курение**
Все, что нужно знать.

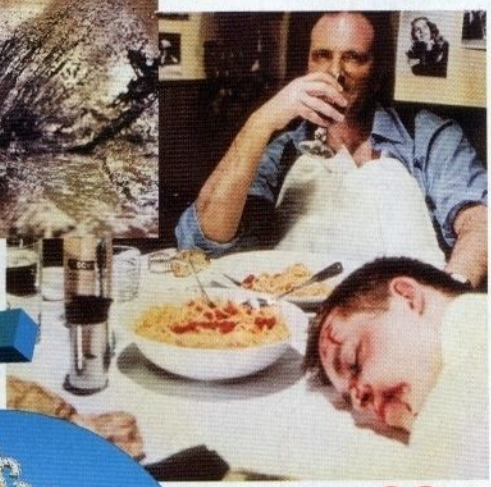
110 **Австрия. Твоя от А до Я**
Дернем по штруделю?

129 **Телосложение**
Часть шестая. Делаем спину.

46
Смотри, что мы наковыряли



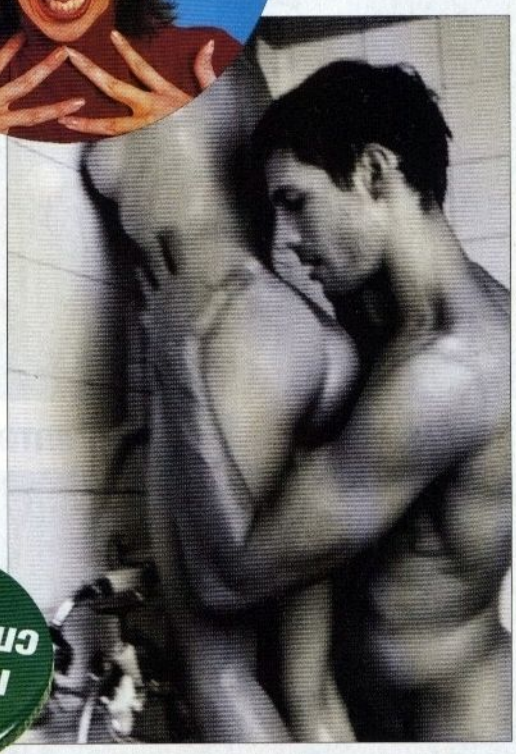
78
Я буду долго гнать...
Полезных советов, как грязи



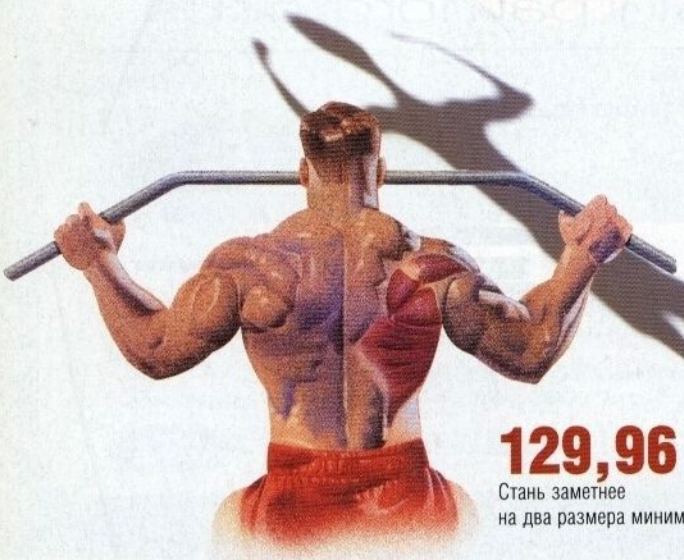
100
Рубишь в кубиках?

38
Дольче вита в уно моменто

68
Ваня, я ваша навеки



52
Евроремонт сексуальных отношений



129,96
Стань заметнее на два размера минимум

содержание

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

рубрики:

11 **Письмо редактора**
У меня секретов нет?

12 **На связи**
Письма читателей.

14 **Элементарно**
Всего понемножку: фитнес, секс, питание, книги и куча полезных советов.

36 **Мужской разговор**
Зачем врать женщинам.

60 **Про питание**
Сделай ей вкусно по-быстрому.

86 **Внутри**
Про простатит. Объясняем на пальцах.

90 **Карьера**
Азбучные истины.

122 **Стресс-контроль**
Как закрасить стресс.

124 **Профилактика**
Защити свое сердце.

139 **Бюллетень**
Последние новости о здоровье.

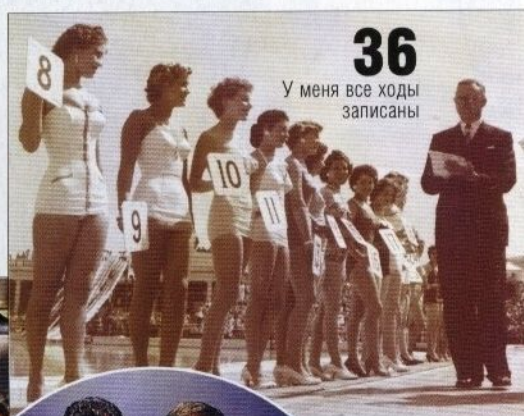
142 **События**
Что было, что будет.

144 **Мужская консультация**
Вы спрашиваете — мы отвечаем.

146 **Постскриптум**
Хуан Антонио Самаранч — как хранить олимпийское спокойствие.

14
Как правильно изображать тещу, приманивать русалок и уберегаться от позора на стадионе

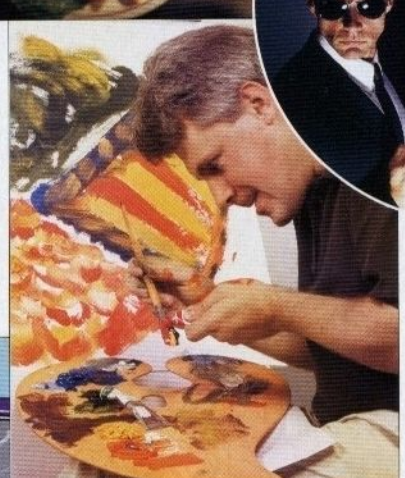
90
Как рвануть на десять тыщ зелеными

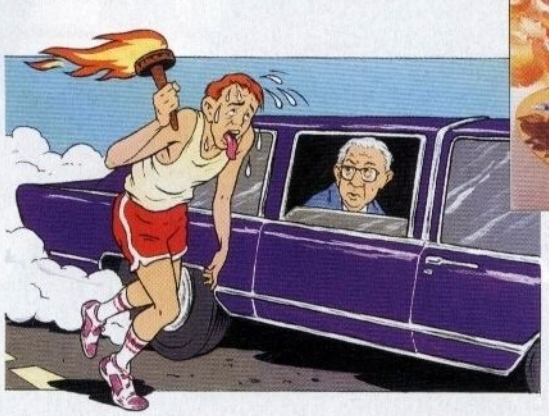


36
У меня все ходы записаны

60
Это она точно проглотит с удовольствием

124
Как не схлопотать гранитный камушек





122
Стресса не будет. Замажем?

86
Очень трогательная история

Совет экспертов

Социолог, психолог,
доктор философских наук,
академик Российской Академии
Образования, профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог,
академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Академик Российской Академии Наук,
доктор медицинских наук,
директор Центрального
научно-исследовательского
кожно-венерологического института, профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук,
председатель секции андрологии
Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Главный кардиолог г. Москвы,
президент Московской ассоциации кардиологов,
профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Vice President,
Worldwide Publishing Director
Edward J. Fones
Editorial Director David Zinczenko
International Advertising Director
Mary Ann Bekkedahl
Managing Editor William D. Stump
Assistant Editor Tracy Erb
Research Associate Rebecca Kleinwaks
Rights Assistant Ellen Navitsky
Production Associate Darleen Malkames
Editorial Coordinator Charlene Lutz
Administrative Assistant Jessica Wright
Senior Vice President,
Director of International Magazines
George Hirsch

Rodale Press, Inc.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций (Свидетельство ПИ № 77-1555)
Тираж 77 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс»
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы
125212, Москва, ул. Выборгская, 16, корп. 1.
Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы Тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки Тел.: 232 9251, факс: 913 2941

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Денис Седякин
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Редакторы
Татьяна Олейник,
Александр Черкудинов
Редактор раздела моды
Виктория Мусса
Дизайнер
Владислав Рябинин
Стилист
Елена Шелухина
Медицинский редактор
Василий Шомов
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Евгения Щипалова
Ассистент редакции
Хатуна Кобиашвили

Над номером работали:
Владимир Гайдуков, Елена Карчевская, Ирина Кошкина, Александр Маленков, Антон Минский, Алена Полосухина, Николай Прохоров, Ольга Прохорова, Денис Семенихин, Алексей Трясков

Издатель
Ирина Хмельницкая
Заместитель издателя
Екатерина Устынюк
Директор по рекламе
Катя О'Брайен
Старший менеджер по рекламе
Регина Павлова
Работа с рекламодателями
Дильбар Бурханова
Ассистент отдела рекламы
Елена Бурякова
Финансы
Алексей Соснин
Директор по маркетингу
Елена Лакатош
Менеджер по маркетингу
Людмила Вержейская
Маркетинговые исследования
Надежда Мухина
Директор по распространению
Евгения Якушина
Менеджер по распространению в регионах
Денис Кабакчи
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координатор печати
Инна Спицына
Ассистент координатора печати
Анна Цирельникова

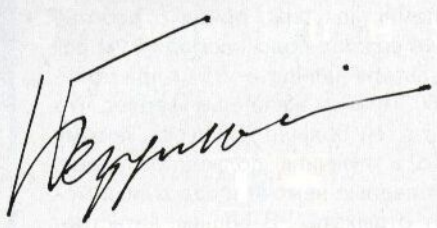
Учредитель и издатель русского издания Men's Health
ООО «Юнайтед Пресс» Адрес: 125212, Москва, ул. Выборгская, д. 16, корп. 1
Совет директоров: Дерк Сауэр, Ирина Силаева, Татьяна Бакунина

Наши распространители
Москва: «Логос-М» т./ф.: 974-2131; «Ода» т./ф.: 974-2132; «Центропечать» т./ф.: 974-2123; «Маарт-Медиа» т.: 332-5018; «Паблик-Пресс» т.: 299-02-62; «Центр Прессы» т.: 231-11-80; «Сегодня-Пресс» т.: 219-74-10; «Ариа-АиФ» т.: 928-49-30; «АРП – Регион» т./ф.: 973-80-45; «Пресс-Клуб» т./ф.: 755-91-65; «Агентство Роспечать» т.: 195-66-25; »ДМ-Пресс» т.: 231-12-24; «Пресс Пойнт Интернешнл» т.: 154-55-62. **Санкт-Петербург:** «Нева-Пресс» т./ф.(812) 324-6740; «Метропресс» т.: (812) 275-3886. Новосибирск: «Топ-Книга» т.: (3832) 36-1026; «СА-Экспресс» т.: (3832) 23-1513. **Екатеринбург:** «Фактория-Пресс» т.: (3432) 22-9279. **Самара:** «Ариэль» т.: (8462) 54-5193. **Казань:** «Ва-Банк-Пресс» т.: (8432) 76-0585. **Ростов-на-Дону:** «Пеликан» т.: (8632) 69-6583. **Воронеж:** «Сегодня Пресс Воронеж» т.: (0732) 71-1051; **Киев:** «Индепендент Медиа Украина» — эксклюзивный распространитель журналов «Индепендент Медиа» на территории Украины т.: (044) 238-6048. **Рига:** «Янус» т.: (371) 722-6955. **Алматы:** «АИФ Казахстан» т.: (3272) 21-7603.

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Илья Безуглый, главный редактор
ilyabezugly@estart.ru

Если когда-нибудь любимая женщина в самый патетический момент нежно прижмется щекой к моей груди и воскликнет: «Ведь ты никогда не будешь ничего от меня скрывать, да?!», я отвечу: «Конечно да!»
Хотя честнее было бы сказать: «Конечно нет!» Смысл вроде тот же самый, а к действительности ближе.
Потому что есть вещи, которые я скрывать буду точно. Возможно, что я ненароком сообщу ей какую-нибудь военную тайну, сохранившуюся в памяти со времен армейской службы. Более чем вероятно, что я не удержусь и поведаю ей стыдную, но смешную историю о том, как я засунул себе в ухо пуговицу и как ее потом врачи вынимали. И даже не исключено, что я расколюсь и выболтаю все известные мне по случаю секреты коза ностры (кстати, у нас в этом номере есть здоровый и почти хвалебный материал про эту интересную организацию). Но все-таки кое-какие вещи я оставлю при себе. Потому что есть такие аспекты жизни, про которые ни один мужчина никому и никогда не расскажет. Если он, конечно, не автор Men's Health. Этим все по барабану. Я и раньше это подозревал. Но окончательно убедился в правильности своих подозрений после того, как один из наших постоянных корреспондентов доставил в редакцию статью о том, как он болел простатитом.
Знаете, я человек ко всему привычный. Главные редакторы вообще большие циники. Но этот трогательный рассказ впечатлил даже меня. С такой убедительной достоверностью, подкупающей простотой и дивной искренностью поведать всему миру о том, что происходило с тобой за закрытой дверью урологического кабинета… И поставить еще под всем этим свои имя и фамилию. Меня бы на такое не хватило — точно.
Так что мужчине всегда есть что скрывать. Даже от любимой женщины. Между прочим, и об этом в номере есть материал поподробнее, в рубрике «Мужской разговор». Там объясняется, почему не нужно выкладывать женщинам всю правду о своей сексуальной биографии. Ну и не будем. Лучше уж я под страшным секретом сообщу ей, что ест на ужин Дон Карлеоне. Или о том, что я узнал, глядя на пальцы ее ног. Благо об этом мы тоже только что написали.



НА СВЯЗИ

Почему бы вам не сменить название? Дело в том, что у меня есть дефект дикции — я не выговариваю шипящих согласных. То есть сильно шепелявлю. В результате я категорически не могу отвечать на вопрос «Какой твой любимый журнал?». Только молчу и загадочно улыбаюсь.

Савченко, 23 года, Москва

Спасибо за статью «Девки, пушки, рок-н-ролл» в июньском номере за 2000-й год. Узнал о себе много нового. Раньше

мне казалось, что убивать мух — занятие, по половому признаку не делимое. А оказывается, когда я газетой гада хлопаю, я на самом деле реализую свой самцовский инстинкт охраны территории... Ну вы, ребята, даете... Уважаю.

Дмитрий Авдеев, СПб

Напишите, пожалуйста, про то, что делать, если жена отказывается готовить мне здоровую и полезную пищу? Она сама с Украины, а у них там, сами знаете, что принято наворачивать — вареники, борщ со сметаной, яичницу со шкварками, голубцы... А что самое ужасное, все такое вкусное... Сам не успеваю опомниться, как, придя с работы, уже сожрал полсковородки. И результаты налицо — 95 кг при росте 180. Причем жена еще уверяет, что я так ей больше нравлюсь, потому что в мужчине должен быть вес, а бледные немочи и задохлики могут отдыхать... В общем, катастрофа... Она-то, между прочим, остается худенькой — ума не приложу, куда у нее все уходит?»

Альберт, Юрмала

Приз номера — свитер от Gregory — командируется читателю, который предложил нам оригинальную тему для статьи. Статья печатается в этом номере, а приз уезжает в далекий город Екатеринбург.

Думаю, что никто не осудит меня за то, что читать журнал я начинаю со статей о сексе и лишь потом, вдохновленный, добираюсь до рассказов о калориях, жимах со штангой и повышении иммунитета. Ну что поделаешь, мужик — он и в Африке мужик. Есть у меня к вам предложение: почему бы вам не дать каких-нибудь хитовых советов о том, как круто заниматься сексом не на Канарах (да там и делать ничего не надо — ты ей только путевки показал, а она уже в оргазме без всякой стимуляции точки G) и не в пятизвездочных отелях (там мы и сами разберемся что к чему), а в обычных домашних условиях. В районе ванной, кухни или прихожей. Потому что разъездов и приключений в жизни не так уж много, а качественного и незанудного секса хочется всегда. И вовсе я никакой не озабоченный. Женат, между прочим, пять лет и — хотите верьте, хотите нет — жене ни разу не изменял. В связи с чем вышеуказанный вопрос очень меня интересует. Хочется, чтобы наши отношения с женой и дальше оставались такими же романтическими и классными, как до сих пор. Всем привет!

Андрей Смирнов, г. Екатеринбург

Для того чтобы получить приз, надо связаться с редакцией по адресу: 125212, Москва, ул. Выборгская, д. 16 или по телефону: (095)232 3200. Адрес электронной почты: mh@imedia.ru.

Я работаю в службе психологической помощи на «телефоне доверия». И часто мне приходится слышать вопросы типа «Какими женщины видят мужчин?», «Что надо, чтобы понравиться женщине?» Так вот, думаю вашим читателям была бы интересна рубрика «Ты — ее глазами», рубрика, в которой помещалось бы мнение женщин о мужчинах. Ведь чтобы победить «врага», его надо знать в лицо, а в отношениях с женщинами какой мужчина не мечтает о победе?

Балашова Екатерина, г. Ульяновск

Спасибо за статью «100 вещей, которым не учат в школе» (август 2000). Честно сказать, у меня появилось желание вырвать эти странички и всегда носить их с собой как энциклопедию на все случаи жизни. Но стало жаль портить журнал, поэтому я просто попытался их заучить наизусть. Как

стихи. А надо сказать, что с детства у меня не слишком развита способность к зубрению, поэтому в голове все 100 советов скрестились и перепутались. И теперь у меня там находятся аксиомы типа: «Заблудился в лесу? — сиди и помалкивай», «Не приходи на собеседование первым — лучше съедай один банан каждый день» и «Болит голова? — заправляй бак, когда уровень топлива упадет до 1/4»... Так что спасибо вам за все, что вы делаете.

Армен, Москва

Trust only in true values

WONDER
Official distributor

Москва, ул. Петровка, 10, ТД "Петровский Пассаж", салон "Noblesse Oblige"
Москва, ул. Никольская, 25, ТД "Наутилус", салон "Vallee des Montres"
Москва, ул. Петровка, 2, ТД "ЦУМ", магазин "Швейцарские часы"
Москва, ул. Дружинниковская, 15, магазин "Сага"

Калуга, ул. Рылеева, 4, магазин "Каприз"
Омск, ул. Ленина, 10, магазин "Каприз"
Красноярск, Красноярский рабочий пр-т, 120, ТЦ "Красноярские", отдел "Часы"
Красноярск, пр-т Мира, 60, магазин "Дом быта", отдел "Часы"
Тула, Красноармейский пр-т, 6, ТД "Андреевский", отдел "Часы"

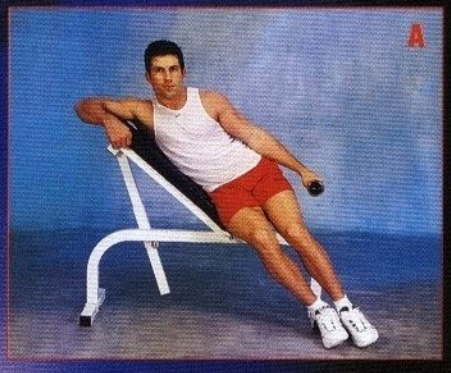
Тел.: (095) 452 1780
Факс: (095) 452 2823
E-mail: vande@col.ru

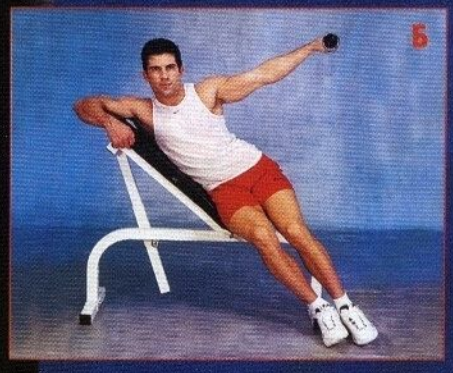
TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853
www.tissot.ch

ЭЛЕМЕНТАРНО

Это тебе по плечу

Если тебя волею случая зовут, например, Алеха, а не Алена, то тебе для хорошего наполнения футболки требуется еще кое-что помимо большой и заметной груди. Без выдающихся мышц верхней части спины и развитых плеч в облегающие майки лучше не влезать. Данные мышцы, впрочем, достаточно просто развить при помощи следующих упражнений. Поначалу используй для них облегченные гантели — не больше 75% от того веса, с которым ты выполняешь обычный подъем гантелей.

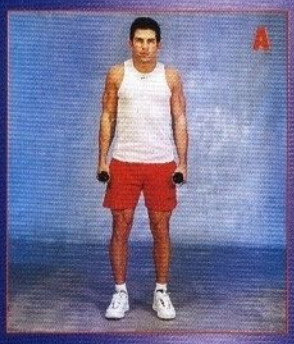


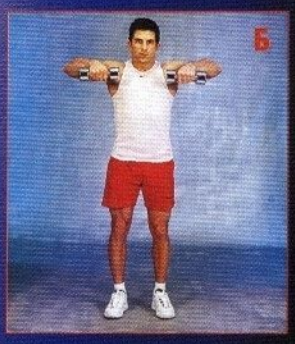


Подъем гантелей лежа на боку

Развивает боковые и фронтальные мышцы плеч.

Ляг боком на наклонную скамью (угол наклона — 45-60°). Гантель находится в руке, расположенной вдоль туловища (рис А). Теперь медленно поднимай гантель вверх до тех пор, пока рука и корпус не образуют угол 90° (рис Б). Задержись в этом положении на 1 с, затем вернись в исходное положение. Для каждой руки выполни два подхода по десять повторов.





Подъем гантелей с пожатием плечами

Развивает мышцы верхней части спины и плеч. Встань прямо, руки с гантелями опущены. Начинай пожимать плечами, словно пытаясь коснуться ими ушей (рис. А). Не опуская плеч и согнув руки в локтях под углом 90° (предплечья параллельны полу), поднимай локти до уровня плеч (рис. Б). Возвращайся в исходную позицию. Выполни два подхода по 10 повторов.

Фото: Mitchell Gray

ЗА НАМИ НЕ ЗАРЖАВЕЕТ

Результаты конкурса

Да, господа уважаемые читатели, безусловно, правы. Посложнее вопросы нужно придумывать. Хотя нам казалось, что отгадать марку автомобиля по внешнему виду его приборной панели — задача не из самых элементарных. Ну, мы и поплатились за свою наивность. Потаскали мешки с конкурсными письмами к себе на шестой этаж, посортировали их недельку в свое удовольствие...

А вот призеров определять мы сами не решились. Потому что большая часть из полтонны писем содержала правильные и развернутые ответы. Действительно, на фотографии (МН № 6 2000) изображена часть салона автомобиля «Альфа Ромео» 156. Который получил титул «Автомобиль года» в 1998 г. И все прочие технические характеристики, параметры, описания двигателей, колесных баз и крутящих моментов в большинстве ответов были названы безошибочно. Поэтому мы решили, что, кто машины делает, тот пускай и с победителями разбирается, — и связались с компанией «Альфа Ромео». Тамошние сотрудники были тронуты и даже слегка очарованы происходящим. Настолько тронуты и очарованы, что даже захотели сами выдать призы победителям.

Так что победителей в конкурсе целых четыре.

Призы от «Альфа Ромео»
Фирменные наручные часы компании получают:
Суханов Алексей, г. Москва
Даудов С. Д., г. Астрахань
Тимощев О. Н., г. Оленегорск Мурманской обл.

Приз от Men's Health, годовая подписка на журнал, достается Синюгину Е. В., г. Новая Усмань Воронежской обл.

Просим победителей связаться с редакцией по телефону **232-17-50.**

ПСИХОЛОГИЯ

Еще один повод быть белым и пушистым

Двое из десяти людей всегда мстят за обиды.

В следующий раз, когда ты решишь подложить кому-нибудь из сослуживцем на стул кнопку, тщательно продумай возможные последствия. По данным исследований, проведенных доктором Шредером, 80% людей обычно не дают себе труда мстить за обиды, но вот оставшиеся 20% выроют боевые томагавки, встанут на тропу войны и приложат массу сил, чтобы отыграться на обидчике. Но порекомендовать нам какие-нибудь способы, при помощи которых можно отличить опасных мстителей от прочих — добрых и безвредных — граждан, доктор Шредер отказался. За это мы ему колеса прокололи.

Дядя Петя был явно на взводе

ЗДОРОВЬЕ

Глотай!

Шея тоже может болеть. Если ты крутишь головой, оглядываясь на симпатичных девчушек, это понятно. А если нет? Тогда ты отправляешься к доктору, даже не предполагая, что же там с ней произошло. А ориентироваться в том, какие органы, расположенные в области шеи, могут быть причиной твоего недомогания, — полезно. Потому что любые припухлости, уплотнения и узлы могут быть как признаком банальной инфекции, так и симптомом чего-то более серьезного. С помощью этой схемы ты сможешь проверить себя сам. Помни, если диаметр обнаруженных тобой непонятных узелков два сантиметра и больше, а также если они не проходят более двух недель, обращайся к врачу.

▶ Лимфатические узлы (1)

Под нижней челюстью

В обычном состоянии они маленькие — меньше горошины, и ты их не замечаешь. Чаще всего увеличенные, распухшие лимфатические узлы указывают на простуду или больное горло (ангину, тонзиллит), при этом они не только увеличены, но и болезненны. После того как инфекция будет изгнана из организма, лимфатические узлы вернутся в свое прежнее состояние. Если ты куришь или лимфатические узлы увеличились на одной половине шеи, обследуйся. Это может быть симптомом лимфомы, злокачественной опухоли.

▶ Щитовидная железа (2)

Под кадыком (адамовым яблоком) и до ключицы

Большая часть узлов в ткани щитовидной железы является врожденными образованиями, называемыми кистами. Это безвредные тонкостенные полости, наполненные жидкостью, которые легко удаляются с помощью маленькой операции. Тем не менее в редких случаях они могут превращаться в злокачественные. Если они у тебя есть и беспокоят — сходи к врачу.

▶ Слюнные железы (3)

Ниже уха и под нижней челюстью

Они могут увеличиваться из-за закупорки протока слюнной железы. Чаще всего это происходит у любителей грызть семечки, зубочистки, ногти и у тех, кто пользуется некачественной зубной щеткой, из которой лезет щетина. Чтобы избежать воспаления слюнной железы — сиалоаденита, — регулярно, после каждого приема пищи, полощи рот. Кстати, длительно существующая припухлость слюнной железы, может указывать на возможность онкологического заболевания. Поэтому желательно показаться врачу.

Фото: Hulton Getty; иллюстрация: Rod Little

ИНТЕРВЬЮ

Что вынюхал профессор

Возможно, ты полагаешь, что в женщине тебя привлекают длинные ноги, скромное поведение и голубые глаза. Но на самом деле есть вещи и поважнее, чем стройные икры и похвальное целомудрие. Самым главным фактором оценки привлекательности сексуального партнера является... запах. По крайней мере так считает профессор Ингелора Эберфельд, сексолог Бременского университета. Вот отрывки из ее интервью на эту тему.

В.: Правда ли, что запах решает все?

О.: Запахи — один из важнейших способов коммуникации между людьми. Особенно они важны при выборе сексуального партнера. Человек всегда стремится найти себе партнера, запах тела которого резко отличался бы от его собственного запаха.

В.: Почему?

О.: Пока известно, что, чем более похожи «записи» запахов мужа и жены, тем меньше у них шансов завести потомство. Причина — в несоответствии на гормональном уровне. Как работает данный механизм, мы пока до конца не знаем, но это уже доказано опытным путем и многочисленными социальными исследованиями.

В.: То есть сперва нюхать, потом целоваться?

О.: Поцелуй — это продолжение того же «обнюхивания», только более тесное.

В.: А всякие одеколоны, дезодоранты, жвачки «для поцелуев» — они не поставляют дезинформацию?

О.: Нет. Ароматические вещества, даже очень сильные, не способны до конца заглушить собственные запахи человеческого тела.

В.: То есть изменить свой запах невозможно?

О.: Возможно. Но не заливая себя духами, а меняя структуру своего запаха. На эту структуру действуют много различных факторов: пища, степень возбуждения, состояние здоровья.

В.: Для женщин и для мужчин одинаково важен запах партнера?

О.: Женщин больше интересует запах верхней части тела партнера. Лишь одну из пяти женщин возбуждает запах мужских гениталий. Для мужчин важнее нижняя часть — 49% считают запах вагины крайне привлекательным.

В.: То есть 80% женщин считают запах мужского пениса неприятным?!

О.: Скорее, он ос-

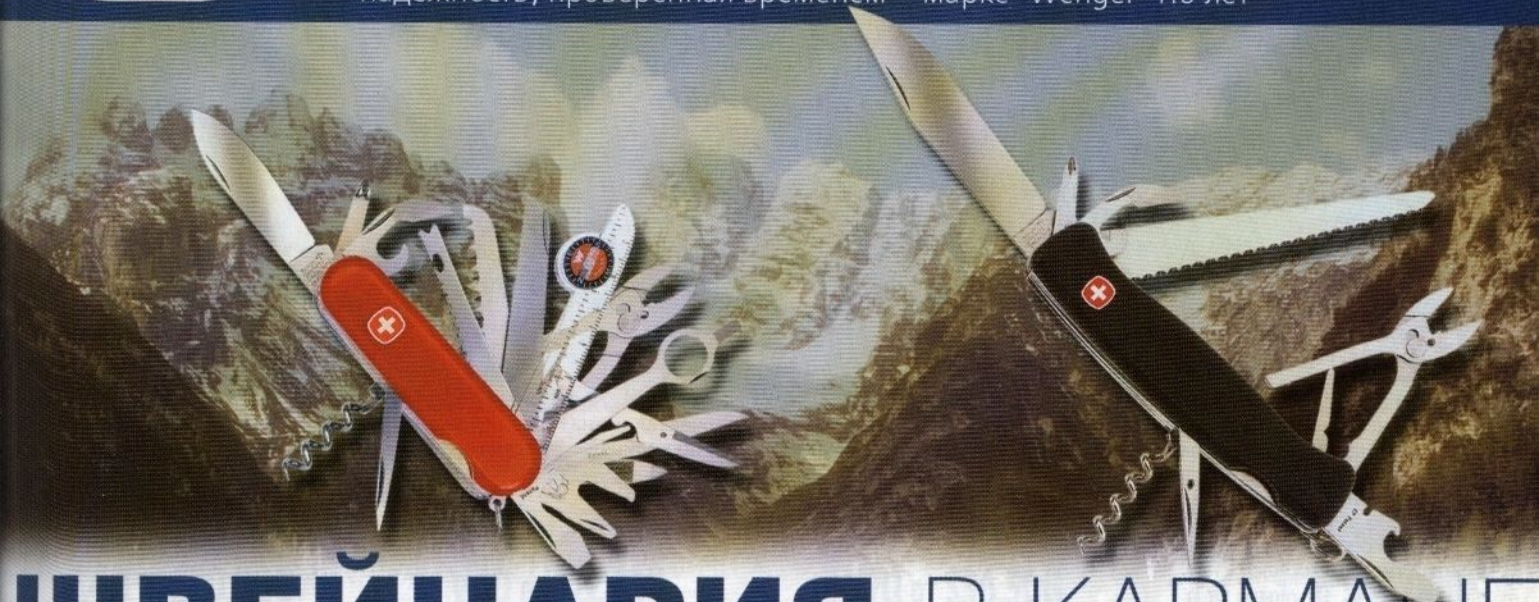
тавляет их равнодушными. Зато их привлекают запахи мужской шеи, волос...

В.: Может быть, тогда перед сексом лучше подольше не мыться?

О.: Лучше мыться. Это как с пряностями при готовке. Перец и соль, например, делают блюда вкуснее. Но когда их чересчур...

Фото: Hulton Getty

WENGER of Switzerland
•настоящий швейцарский армейский нож
•многоступенчатый контроль качества
•надежность, проверенная временем – марке "Wenger" 110 лет



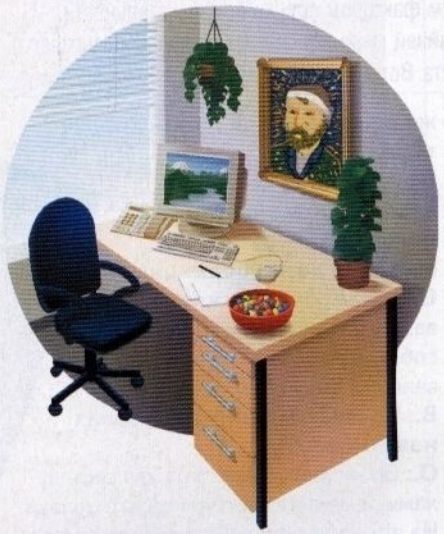
ШВЕЙЦАРИЯ В КАРМАНЕ
Отдел продаж: т. 232-9169, ф. 956-9280, e-mail: galser@ceramica.ru, http://www.gentleman.verybest.ru, ул. Вятская, д. 27

ПСИХОЛОГИЯ

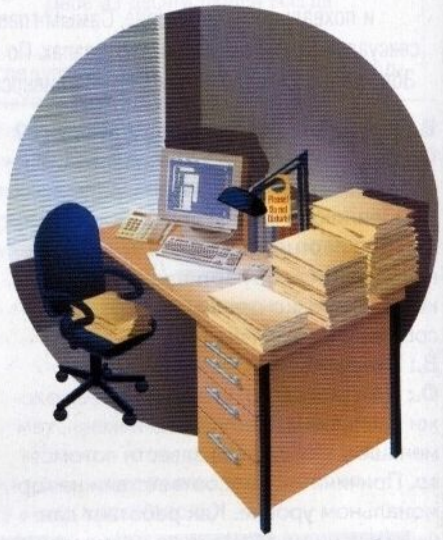
...об тейбл

Человек всегда подгоняет под себя среду своего обитания. И даже в таком стандартном и далеком от реальной жизни месте, как офис, ты все равно ухитряешься буквально на всем оставить отпечаток своей уникальной личности. Так что любой хороший психолог, едва взглянув на твой рабочий стол, сразу сможет составить о тебе довольно четкое представление.

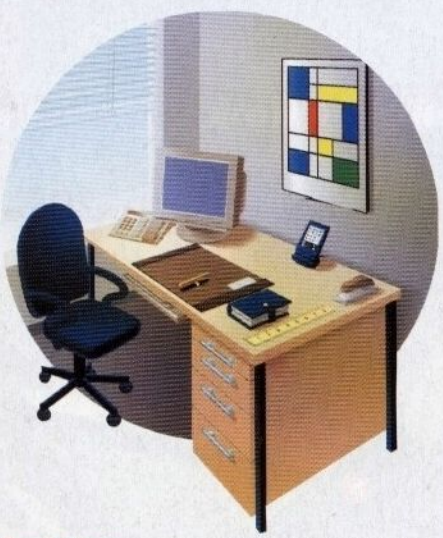
Твой офис Охотничьи трофеи. Грамоты и почетные дипломы в золотых рамках. Сумка с наклейками пятизвездочных отелей. На столе скромная фотография: ты в обнимку с послом Парагвая.
Твой характер Ты очень любишь выпендриваться. И окружающие прекрасно это понимают.
Вероятнее всего, ты... Адвокат, рекламный менеджер, архитектор, биржевой брокер.



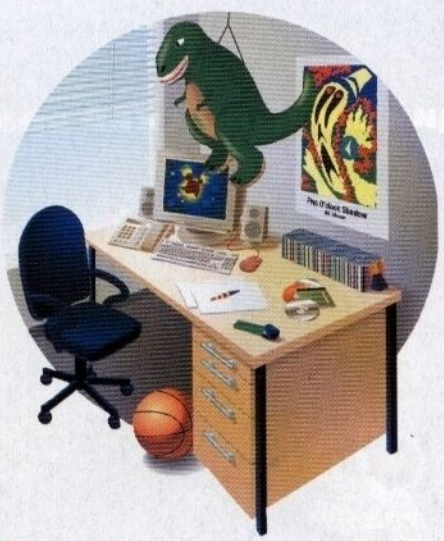
Твой офис Зеленые штуки в горшках, картины на стенах, конфеты в вазочке. На скринсервере плавают рыбки и произрастают цветочки.
Твой характер Чувствительный и сентиментальный. Наверное, ты любишь белое вино и классическую музыку.
Вероятнее всего, ты... Детский врач, работник турагентства, секретарь, женщина.



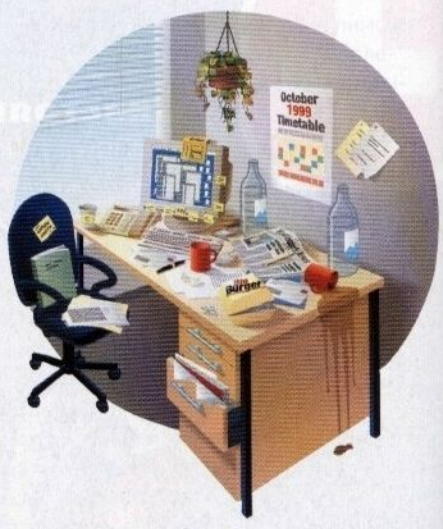
Твой офис Пирамиды файлов с документами, и еще документы, и еще под стулом пачка сложена — тоже с важными бумагами.
Твой характер Ты — неорганизованный, загруженный и испытывающий частые стрессы человек.
Вероятнее всего, ты... Служащий министерства, директор школы, бухгалтер.



Твой офис Чистота и красота. Все на своем месте: коврик для мыши расположен строго параллельно органайзеру, все карандаши заточены, и на все ручки надеты колпачки.
Твой характер Педантичный до занудства. Похоже также, что ты не слишком загружен работой.
Вероятнее всего, ты... Сетевой администратор, налоговый инспектор, директор салона дорогих автомобилей.



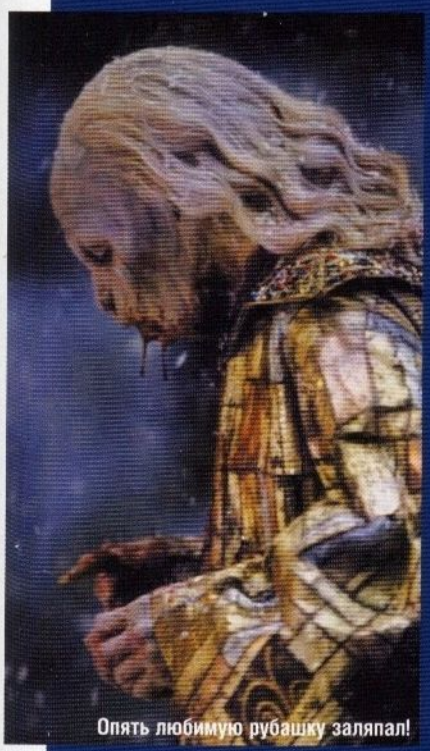
Твой офис Компакт-диски, игрушки, футбольные мячи под столом и развеселые постеры на стенах.
Твой характер Ты — творческая и жизнелюбивая личность. Или, по крайней мере, пытаешься ею быть.
Вероятнее всего, ты... Дизайнер, художник.



Твой офис Старые газеты. Очень старые газеты. Коробочки из-под лапши быстрого приготовления, куча разнообразной ерунды непонятного происхождения. Стадо кофейных чашек.
Твой характер У тебя слишком много дел и просто не хватает времени разобраться со всем этим хламом.
Вероятнее всего, ты... Такой же, как мы.

ДОКТОР, Я УМРУ?..

Я кашляю кровью



Опять любимую рубашку заляпал!

▶А как же!
Кровохарканье может быть признаком таких опасных болезней, как рак легких или туберкулез. Особенно вероятен один из этих печальных диагнозов, если кашлю сопутствует озноб, жар, потеря веса и обильное потение по ночам.

▶Но не в этот раз
В подавляющем большинстве случаев кровохарканье является симптомом куда менее опасных болезней. Оно часто случается при респираторных инфекциях, например при бронхите или трахеите. Если кашель с кровянистой мокротой появился у тебя во время или сразу после простуды, если за раз ты теряешь не больше 2 рюмок крови, то, пожалуй, оркестр заказывать еще рановато. Но покажись своему врачу, если за неделю было больше 3-4 приступов. Если же у тебя появились проблемы с дыханием, то обращаться к врачу нужно немедленно!

Без комментариев...

Какие мы благородные
Кто согласился бы рискнуть собственной жизнью, чтобы спасти свое домашнее животное? Да почти каждый. По данным опросов, 88% всех людей готовы на такой риск ради своих любимцев.

Пусть она несет зонтик
Молния попадает в мужчин примерно в четыре раза чаще, чем в женщин.

Время открывать шляпный магазин
На сегодняшний день в мире насчитывается 432 миллиона лысых мужчин.

В общем, все умерли
По данным британских социологов, персонажи мыльных опер погибают насильственным образом в три раза чаще, чем нормальные люди.

Как установить, сколько тебя окружает лжецов
Известно, что пенис длиной свыше 30 см встречается в среднем у одного мужчины на десять миллионов.

Фото: SYGMA/RPG

ТЕПЕРЬ ПРЕВОСХОДНЫЙ ДИЗАЙН, БЕЗОПАСНОСТЬ, КОМФОРТ И КАЧЕСТВО VOLVO ПО НЕОЖИДАННОЙ ЦЕНЕ...

VOLVO for life

S80 от $36.000

S40 от $20.900

V40 от $22.200

NEW! V70 от $36.500

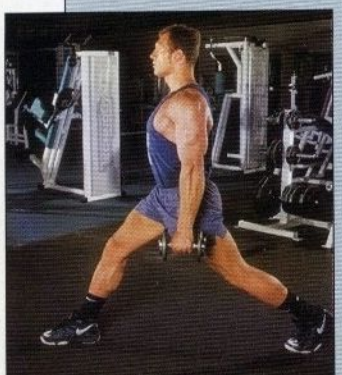
NEW! 4X4 CROSS COUNTRY от $49.000

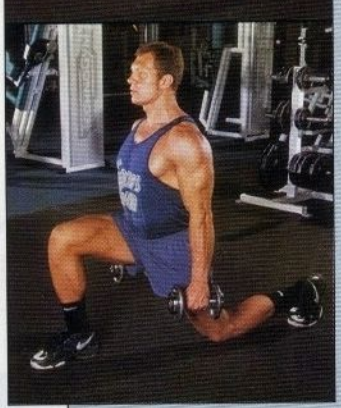
ЗАКАЖИТЕ ТЕСТ-ДРАЙВ У АВТОРИЗОВАННЫХ ДИЛЕРОВ: В Москве: АВТОТЕМП 299 8132, БОВИСТА 434 4389, КУНЦЕВО 933 4033, НЕЗАВИСИМОСТЬ 234 0099, МУСА МОТОРС 785 1111, РТДС 232 6989; в Санкт-Петербурге: СВИД-МОБИЛЬ 225 1425, СИГМА-АВТОИМПОРТ 327 0088; в Екатеринбурге: АВТОМОБИЛЬНЫЙ ЦЕНТР 33 28 33; в Тольятти: АВГУСТ 33 90 70.

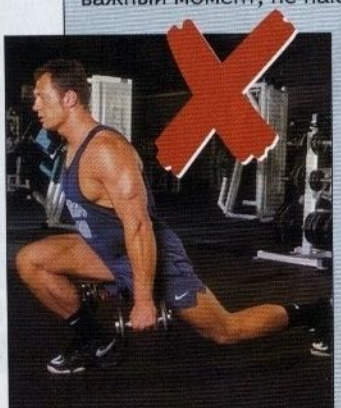
СОВЕТ МЕСЯЦА ОТ GOLD'S GYM

Выпады с гантелями

Одним из лучших упражнений, наиболее полно и пропорционально развивающим мышцы ног и ягодиц, являются выпады. Существует ряд способов выполнения этого упражнения, но лучшим из всех является «ходьба выпадами» — таково мнение Дениса Семенихина, тренера фитнес-клуба Gold's Gym. Для выполнения этого упражнения тебе потребуется пространство длиной примерно 8-10 метров и шириной 1 м. Возьми в каждую руку по гантели и, сохраняя прямое положение верхней части тела и глядя перед собой (не вниз, под ноги), сделай широкий шаг вперед и согни ноги до положения, когда колено коснется пола. Распределяй вес равномерно между обеими ногами — это наиболее важный момент, не наклоняйся вперед и не опускай голову. Выполни 8 шагов в одном направлении и 8 в обратном — это и есть подход. Трех-четырех подходов будет достаточно. Наиболее распространенной ошибкой при выполнении этого упражнения является чрезмерный перенос веса тела на ногу, вынесенную вперед, что создает травмоопасную нагрузку на колено и поясницу.







ТЕСТ

Можешь ли ты мыслить системасисиськи?

Какая картинка логически завершает нижний ряд?

Правильный ответ (2)
Ну еще бы, ты не отгадал... Не стеши собой гордиться, писать дальше. До страницы 100. Там мы для тебя тест посложнее подготовили.

ПРО ПИТАНИЕ

Вместо одного Биг Мака

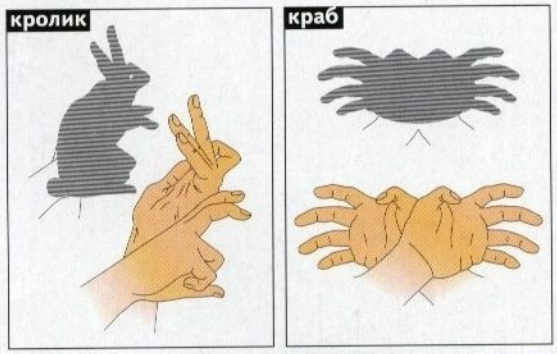
с большой порцией картошки и одним шоколадным коктейлем (1478 ккал и 58 г чистого жира) ты можешь съесть...

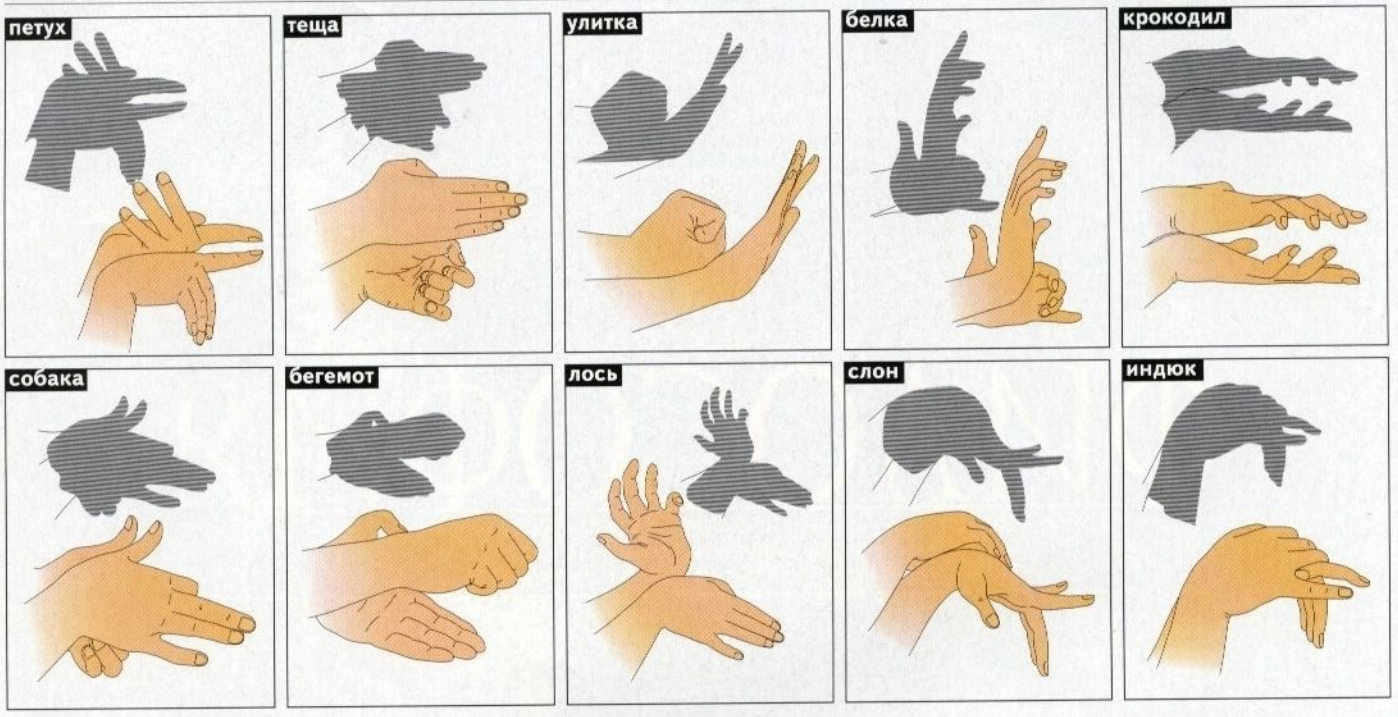
Фото: East News

НОУ-ХАУ

Теневая экономика

Еще одна азартная игра, причем совершенно легальная. Поставьте с приятелями на кон имеющуюся наличность. Теперь банк сорвет тот, кто первым насобирает 100 пунктов. За каждую теневую фигуру, которую ты сумеешь изобразить с достаточной достоверностью, ты получаешь 10 пунктов. (За такую же, выполненную на стене кабинета твоего босса или на экране кинотеатра, когда герой вот-вот победит злодея, количество пунктов удваивается. За ту же фигуру, выполненную в круге луча милицейского вертолета, смело записывай себе в актив 50 пунктов.)





ВНУТРИ

Чем сердце успокоится

Марихуана повышает риск сердечных приступов у людей среднего возраста.

В первый час после выкуривания «косяка» риск сердечного приступа у людей от 35 лет и старше увеличивается в 4,8 раза. Эти результаты получены Американской ассоциацией профилактики сердечных заболеваний после обследования 3882 пациентов, перенесших инфаркт. 124 из них оказались курильщиками марихуаны (в среднем среди населения этот процент куда ниже). При этом 37 человек курили в течение суток до приступа, а 9 предавались незаконной забаве непосредственно перед приступом.

Употребить до:

Вечных двигателей пока не существует. Вечных носителей тоже. Но некоторые носители информации могут продержаться дольше других.

Флоппи-диски	5 лет
ZIP-диски	10 лет
DVD	50 лет
Аудиокассеты	30 лет
Видеокассеты	30 лет
CD	50 лет
Бумага	300 лет

(при соответствующей реставрации еще дольше)

ДЕЛО ВКУСА

Время по склянкам

Перед заходом на абордаж плесни на свою тельняшку, и все русалки всплывут.

ОПЫТ

Просчитаем на пальцах

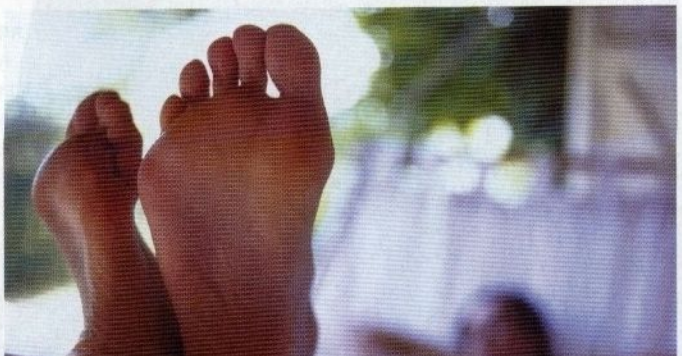
Известный британский врач-гомеопат Имре Сомоджи вот уже 15 лет параллельно занимается тщательным изучением ног своих пациенток. Зачем? То, что ты подумал, наверное тоже имеет место, но главное в исследованиях Имре — выявить закономерность между формой пальцев ноги и характерными особенностями их хозяйки. Не сказать чтобы все выводы его исследований показались нам абсолютно бесспорными, но некоторые из них мы проверили на практике и вынуждены были согласиться. Вот например...

▶ Идеальная нога не всегда принадлежит идеальной женщине

Словно бусы нанизанные ровные розовые пальчики на ноге — свидетельство ограниченных жизненных устремлений, способностей, кругозора и всего прочего. «Это ступня секретарши, — поясняет Имре, — организованной, достаточно зависимой и не склонной к конфликтам».

▶ Большой большой палец — длинный-длинный язык

«Если он велик явно диспропорционально, значит, кнопочка отключения звука у нее не работает, — предупреждает Имре. — Она будет говорить и говорить, говорить и говорить». Словом, если такое звуковое оформление не входит в твои планы, выбирай партнершу с меньшими размерами большого пальца. Но не переусердствуй. Слишком маленький большой чреват трудностями в общении.



▶ Мизинец на левой ноге — свидетельство ее сексуальности

«Если он ровный, она считает, что секс забавен и естественен, — поясняет Имре. — Мизинец, согнутый крючком, — увы, секс не главное в ее жизни. Заостренный мизинец — она время от времени весьма не прочь заняться сексом. Примерно то же относится и к обладательницам слегка искривленного мизинца».

▶ Следующий после большого на правой ноге — ее понятия о верности и собственности

«Если этот палец длиннее большого, — делится своими наблюдениями Имре, — у нее сильно развито чувство собственника и процесс расставания с ней будет крайне непростым. Но если он слишком маленький, ты должен быть готов к тому, что в любой момент она может сказать: милый, мы немного устали друг от друга. Пора сделать перерыв. Тем более что я встретила такого мужчину!..»

▶ Пальцы крючком — проблемы торчком

«Если хочешь жизни без немотивированных эмоциональных всплесков, выбирай партнершу с максимально прямыми пальцами», — предостерегает Имре.

▶ Большой средний палец на правой ноге — готовься к скандалу

«Если он слишком длинный или толстый, будь всегда начеку — может взорваться», — предупреждает Имре. По этому пальцу можно судить о степени агрессивности, импульсивности и чрезмерной активности.

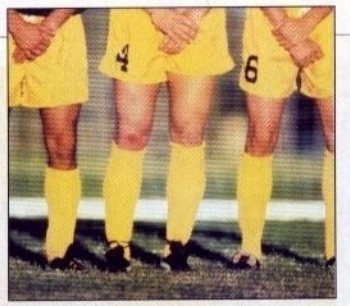
Хочешь получить больше информации, загляни на www.readingtoes.com Правда, сайт этот англоязычный.

Фото: The Image Bank

ОПЫТ

Против течения

Ты на стадионе вместимостью 60 тысяч человек. Неожиданно 30000 из них захотели отлить. Беда в том, что их желание совпало с твоим. Но это не очень большая беда потому, что мы знаем план правильных действий в данной ситуации. Вот он.



ЕСЛИ ТЫ...	ТЕБЕ ЛУЧШЕ...	ПОТОМУ ЧТО...
В гуще толпы.	Прорываться в туалеты на верхних этажах.	«Такова массовая психология, — поясняет Айк Ричмен, директор стадиона в Филадельфии. — Большинство болельщиков и зрителей устремляется вниз и образует там очередь».
Вошел в туалет.	Пристроиться как можно ближе к входной двери.	Большинство входящих устремляются вглубь помещения, и там образуется толкучка и дефицит свободных писсуаров.
Стоишь в очереди.	Согнуться и положить ладони на колени — поза уставшего баскетболиста.	«Когда ты стоишь выпрямившись, кишечник давит на мочевой пузырь, — поясняет Сэмюэль Спигельман, уролог из Калифорнии. — В положении согнувшись это давление минимизируется».
Следующий.	Выпрямиться и напрячь мышцы максимально сдвинутых ягодиц.	Это последнее средство сдержать давление мочевого пузыря. Ну что, полегчало?

ПО ВИНТИКУ

Цифровой фотоаппарат

Не так давно появившиеся на нашем рынке, они вызвали у всех огромный интерес. Что в них такого особенного?

Фотоаппаратом сейчас никого не удивишь. В любом доме сейчас легко можно найти «мыльницу», а то и две. Да и на антресолях наверняка завалялся старенький «Зенит» или даже ФЭД. Но не тянет ими пользоваться. Хлопотно. Пленки всякие, выдержки... То ли дело цифровой фотоаппарат. Например, новейшая модель Nikon COOLPIX 990. Сделанные им снимки записываются на специальные карты памяти Compact Flash емкостью от 8 до 64 Мб.

Чем порадует такое устройство профессионалов?
Благодаря новой матрице ПЗС размером 1/1,8 дюйма (общее количество пикселей 3,34 млн.!) можно получить качественное цветное изображение с высоким разрешением (до 2048 x 1536 пикселей). 3-кратный оптический зумобъектив в сочетании с 4-кратным электронным дает 12-кратное увеличение, обеспечивая возможность снимать с расстояния от 2 (!) см до бесконечности, а специальный высокоскоростной серийный режим съемки позволят репортеру заснять тайны жизни насекомых или высшего света. И моментально переслать их через Интернет заказчику.
Есть ли у этих камер недостатки?
Увы, они довольно хрупки и чувствительны к мощным магнитным полям.
То есть «мыльницам» — конец?
Распространение цифровых камер сдерживает высокая стоимость. Но их цена падает...

ДИАГНОСТИКА

Кому рак свистнет

Тест, составленный Академией дерматологии США, поможет вычислить, насколько высока для тебя вероятность заболеть раком кожи.

1. Цвет волос
рыжий/светлый — 4
русый — 3
черный — 1

2. Цвет глаз
зеленый/голубой — 4
светло-карий — 3
темно-карий — 2

3. Были ли в твоей семье случаи заболевания раком кожи?
да — 5
нет — 1

4. Наличие родимых пятен
много — 5
мало — 3
нет — 1

5. После часа пребывания на солнце ты...
становишься красным — 4
становишься красным, потом краснота постепенно переходит в загар — 3
сразу приобретаегшь ровный загар — 1

6. Твоя работа предполагает...
постоянно нахождение на открытом воздухе — 4
работу и на улице, и в помещении — 3
пребывание в помещении — 2

Общее число баллов_____

Степень риска
8-13 баллов— минимальная
13-19 баллов — умеренная
20-22 балла— высокая
23-26 баллов — очень высокая

Фото: East News

ТАКТИКА

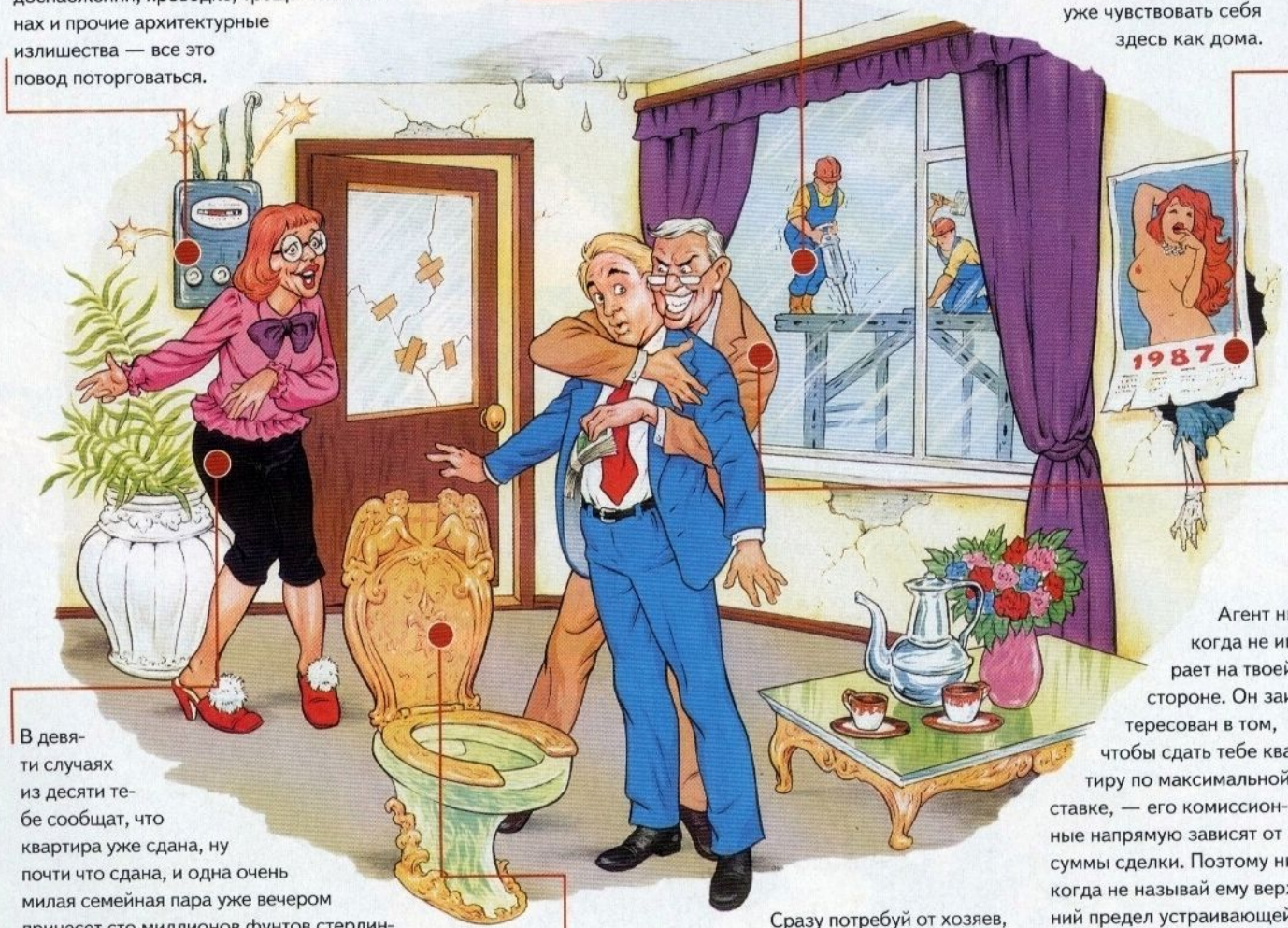
Снято! Всем спасибо.

Один театральный персонаж выразился так: «Если бы я мог жить в скорлупе ореха, я бы жил в ней». В том смысле, что человек не может наплевать на свои жилищные потребности — он бы и рад удовлетвориться малым, но организм не принимает. Так что если ты решил снять квартиру, возьми на вооружение эту фразу. Забудь о том, что ты покладистая и сговорчивая личность и не позволяй ни агентам, ни владельцам, ни советчикам засунуть тебя в пресловутую ореховую скорлупу с неисправным сортиром, но зато за бешеные деньги.

Худшее, что можно сказать, увидев очередной изъян в этой квартире: «Ну ладно, это ничего». Очень даже чего! Любой дефект нужно найти и обсудить — кто его устранит, когда, и, если устранить нельзя, на сколько меньше будет квартплата. Неполадки в водоснабжении, проводке, трещины на стенах и прочие архитектурные излишества — все это повод поторговаться.

Осматривай квартиру днем, когда солнце проливает свет истины на все происходящее, и в рабочий день, когда шоссе под окнами не пустует, а рабочие на соседней стройке демонстрируют все свои способности в деле бабаханья кувалдами по железякам.

Не смотри на то, что тебе показывают. И так понятно, что с этим все нормально. Сконцентрируй внимание на местах, которые не демонстрируют, — именно там водится все самое интересное. Загляни за диван, сдвинь ковер, проверь, как течет вода из кранов и функционирует ли сливной бачок, поинтересуйся, почему тут висит эта странная картина — наверное, дырку на обоях загораживает. Не бойся показаться бесцеремонным — ты имеешь почти полное право уже чувствовать себя здесь как дома.



В девяти случаях из десяти тебе сообщат, что квартира уже сдана, ну почти что сдана, и одна очень милая семейная пара уже вечером принесет сто миллионов фунтов стерлингов за право поселиться в этом чудном местечке. Так что тебе жилье показывают, просто чтобы ты обзавидовался. Не позволяй давить себе на психику. Начни расспрашивать, что это за пара, какого возраста, чем занимается, на какой машине они ездят и когда намереваются вселиться. Врать могут все. Но без подготовки выдать серию правдоподобной и связной лжи довольно трудно, поэтому разговор будет быстро замят.

Сразу потребуй от хозяев, чтобы та мебель, которая тебе не нравится, была вывезена. Скажи, что заплатишь лишь после того, как эти штуки покинут помещение. Поднимай этот вопрос сейчас. Иначе потом выяснится, что сундучок тети Мани, комод дедушки Макарыча и двести три вязаных крючком салфетки на стене — персоны неприкосновенные и останутся тут вовеки веков. Аминь.

Агент никогда не играет на твоей стороне. Он заинтересован в том, чтобы сдать тебе квартиру по максимальной ставке, — его комиссионные напрямую зависят от суммы сделки. Поэтому никогда не называй ему верхний предел устраивающей тебя суммы, он постарается превысить и его. Сделай вид, что у тебя денег меньше, чем на самом деле, и, возможно, эти же самые варианты ты будешь осматривать уже по совсем другой стоимости.

Иллюстрация: Влад Лесников

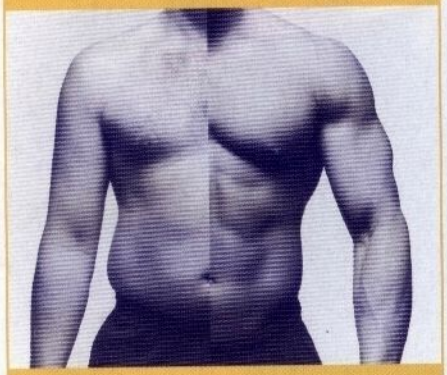
Интернет-портал **eStart**
и **Men's Health**
представляют конкурс

История успеха

**Хочешь гордиться своим телом?
Вернуть былую легкость?
Радоваться, глядя на весы?
Нет проблем!**

Да, всем нам не мешало бы выглядеть лучше, но лень напрягаться.
Мы предлагаем тебе стимул похудеть или подкачаться.
Выполни четыре шага:

1. **Сфотографируйся**
2. **Займись собой**
3. **Сфотографируйся**
4. **Пришли фотографии и свой рецепт успеха**



И все!

Твои фотографии и твоя история появятся на страницах **Men's Health** и **eStart**.

Ты получишь:
годовую подписку на **Men's Health** и **новое тело** в придачу.

Подробности см:
http://www.imediaru/men/organism/fatburn_stories/

Присылай фотографии и истории на адрес men@estart.ru (subj:история успеха) или 125212, Москва, ул. Выборгская, д.16, Men's Health с пометкой «История успеха»

КНИГИ

Козлов Н. «Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день», «Истинная правда, или Учебник для психолога по жизни»

Изд-во «АСТ-ПРЕСС», М., 1999 г.

Как бы там ни ругали г-на Карнеги за то, что он своими книгами воспитывает целое поколение конформистов, разумных зерен в его книгах куда больше, чем плевел, и популярность его книг в цивилизованном мире вполне объяснима. Единственное, что в них настораживает российского читателя, — явное несовпадение реалий жизни (не то чтобы мы были такими уж нецивильными, просто жизнь у нас другая). Эти недостатки и восполняет автор новой серии книг — психолог-практик, руководитель Творческого объединения психологов и клуба практической психологии «Синтон». Получилось удачно. И главное — доходчиво.

Хупер А. Уроки секса

Изд-во «Дорлинг Киндерсли Лимитед/СЛОВО», М., 2000 г.

Чувствуется, что автор — реально практикующий сексотерапевт. Немногословно, но по делу. Даже перевод удачный, что бывает нечасто. Увы, но русский язык куда менее приспособлен для обсуждения сексуальных вопросов, чем английский. И даже с проблемой иллюстраций издатели справились успешно. Очевидно, что это не порнуха и в то же время не вызывает гомерического хохота (как это частенько случается с подобными изданиями). Словом, вполне своевременная книга.

Бутлер Дж. Кулинарная сокровищница

Изд-во «Криэйтив Паблишинг», М., 2000 г.

Подкупает строчка в начале: «Все рецепты в данной книге были опробованы автором». И, судя по всему, автор (один из его титулов Мастер-повар Канадской федерации поваров и кулинаров) нисколько не пострадал. А значит, не пострадаем и мы. Приводя сотни рецептов, от которых даже при прочтении слюнки текут, г-н Бутлер позаботился и о тех, кто следит за своим рационом. В конце каждой кулинарной поэмы есть информация о содержании калорий, белков, углеводов, жиров и даже холестерина и натрия. Приятное с полезным, так сказать.

Оуди П. Полный медицинский травник

Изд-во «Дорлинг Киндерсли Лимитед/СЛОВО», М., 2000 г.

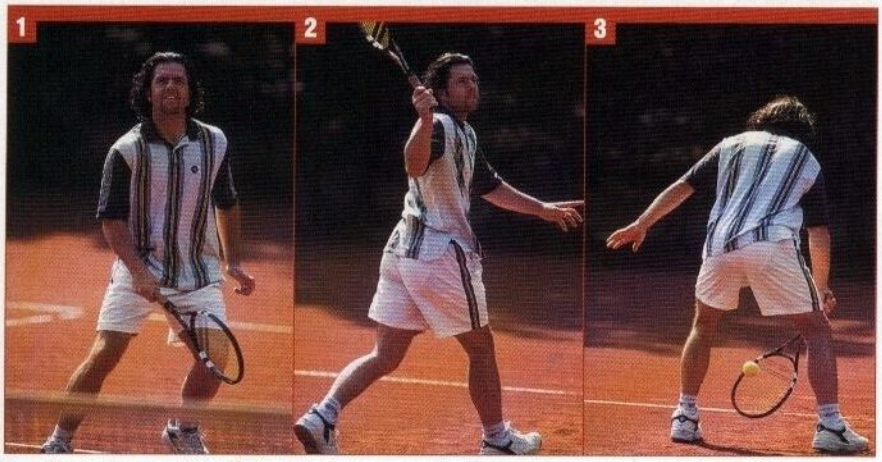
Ты не поклонник гомеопатии и траволечения? Мы тоже относимся к ним с прохладцей. Хотя понимаем, что такие лекарства лучше, чем химия всякая. И при простуде с удовольствием глотаем малиновое варенье вместо аспирина. Но ценность этой книжки даже не в том, что ты узнаешь, какую траву куда прикладывать или заваривать, если свербит в носу или сердце екает, а в том, что она подробно и грамотно иллюстрирована. Сразу виден Оксфордский уровень. Ведь истинным джентльменам свойственно тщательно следить за тем, на что они наступают, идя по газону. А плохо разве узнать, что, например, семена конопли — отличное слабительное, а вот печеное яблоко, наоборот, прекрасное средство от поноса?

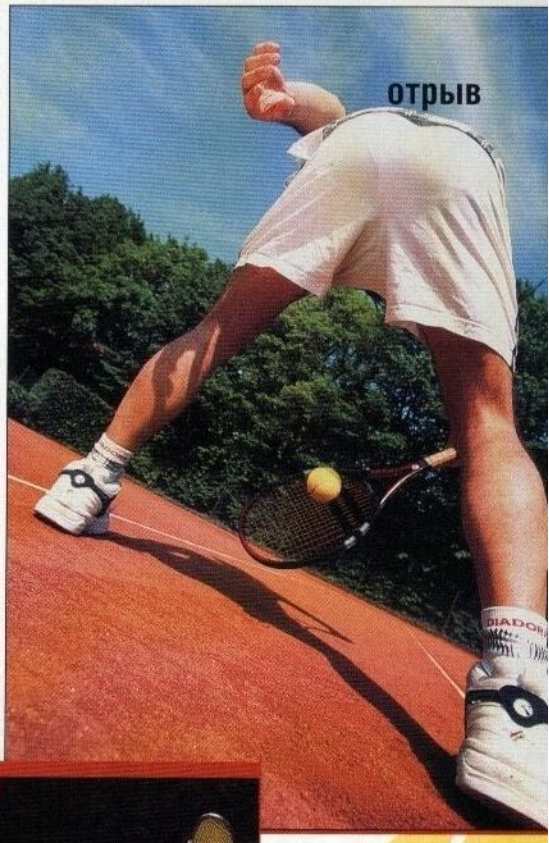
Как понравиться Курниковой

Теннис — красивая и очень азартная игра. Особенно если играть в него хорошо. Мы рекомендуем тебе освоить 7 самых убийственных финтов и трюков, с помощью которых можно вылезти из самых безвыходных ситуаций и спасти даже безнадежно потерянный, казалось бы, сет.

Быстрая смена момента и направления удара ⇨

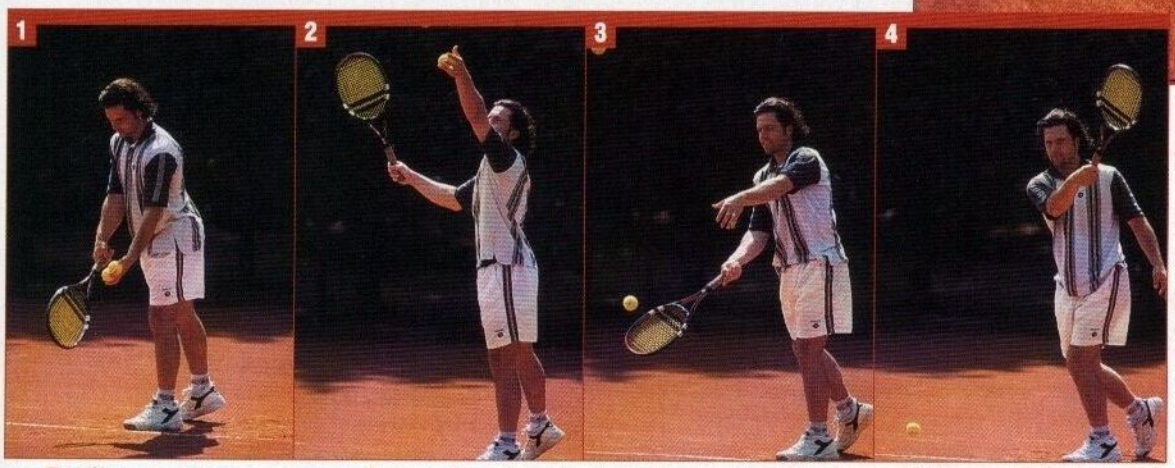
Фото: A. Hassenstein/Bongarts





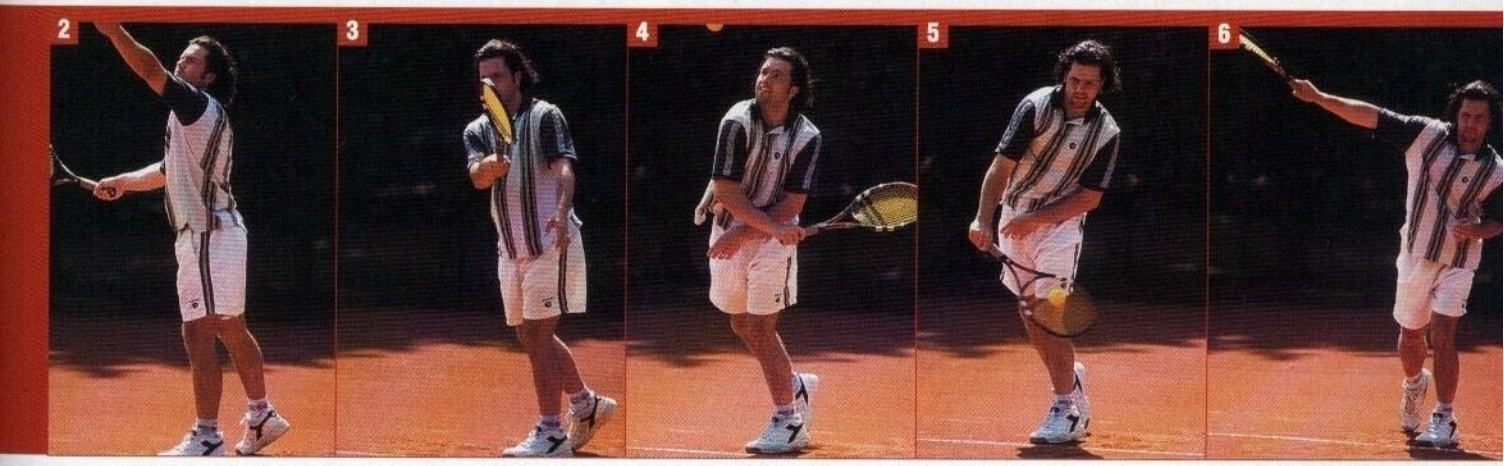
Удар из-под себя

Ты вышел к сетке. Противник обводит тебя мощной свечой, которую ты никак не можешь достать. Ты быстро разворачиваешься лицом к своей задней линии и бежишь к ней, не упуская из виду траекторию полета мяча. Резко останавливаешься прямо перед местом его приземления и, если он попадает в площадку, отбиваешь его ударом из-под себя через широко расставленные ноги.

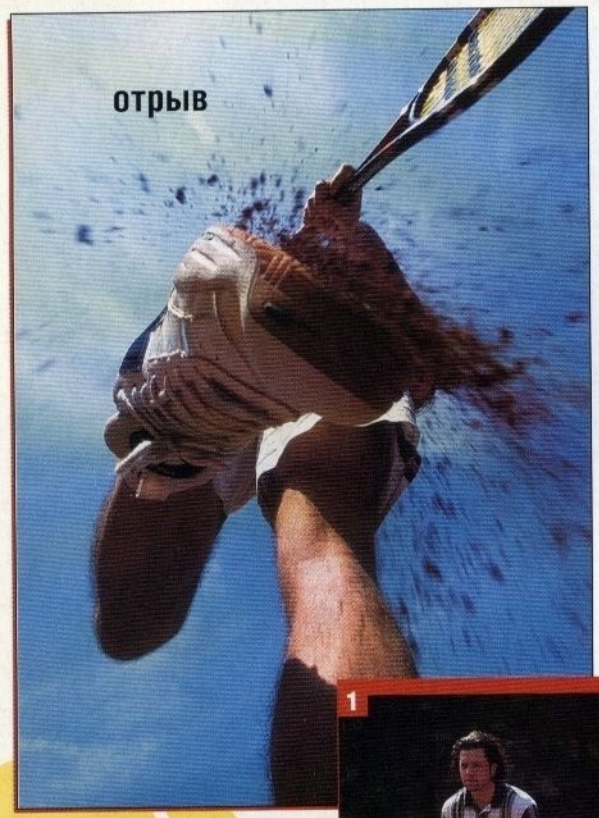


Двойная подача в манера Яника Ноа (к сожалению, не разрешена в официальных матчах)

Берешь в левую руку 2 мяча. Один мяч подбрасываешь вверх, как при обычной подаче. Пока соперник наблюдает за этим мячом, коротким ударом снизу подаешь второй мяч. 15 очков у тебя в кармане.

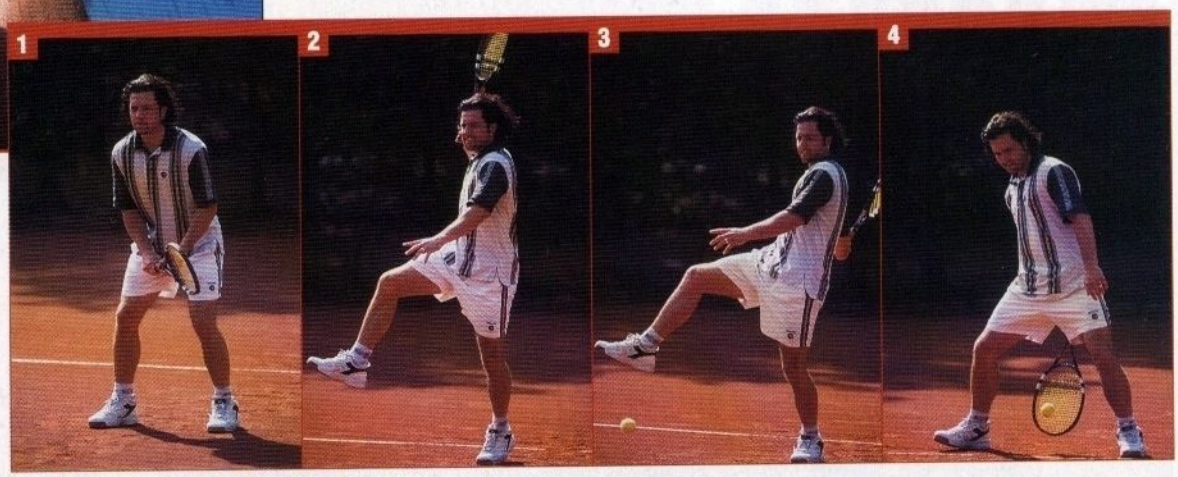


Делаешь хороший замах, показывая, что собираешься бить справа открытой ракеткой по высоко летящему мячу. Затем быстрым движением переносишь правую руку налево и отбиваешь мяч закрытым ударом почти от самой земли. Прием особенно эффективен при ударе по диагонали или по линии.



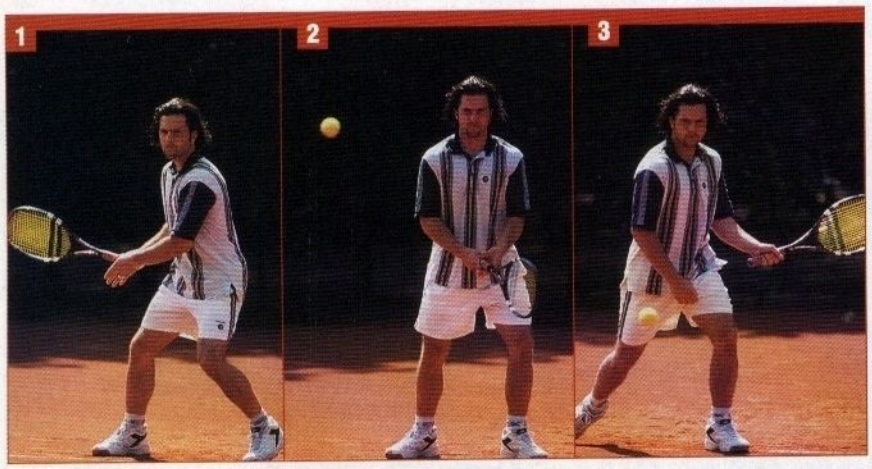
Крюк Пита Сампраса

Если ты ошибся с отскоком мяча и уже нет времени переносить руку справа налево, попробуй винтообразно развернуться вдоль собственной оси и перебросить мяч ударом из-за спины. Прием, по-видимому, позаимствован у баскетболистов.



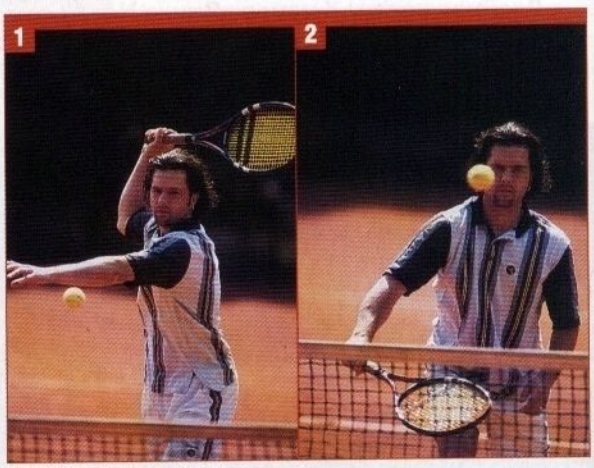
Прием и атака в стиле Агасси

Мяч был сильно подкручен и, срезавшись, полетел тебе прямо в ноги. Подними правую ногу, пропуская мяч. Отведи руку за спину, выставив ракетку на уровне колен. Отбиваешь мяч легким ударом вперед, между ног.



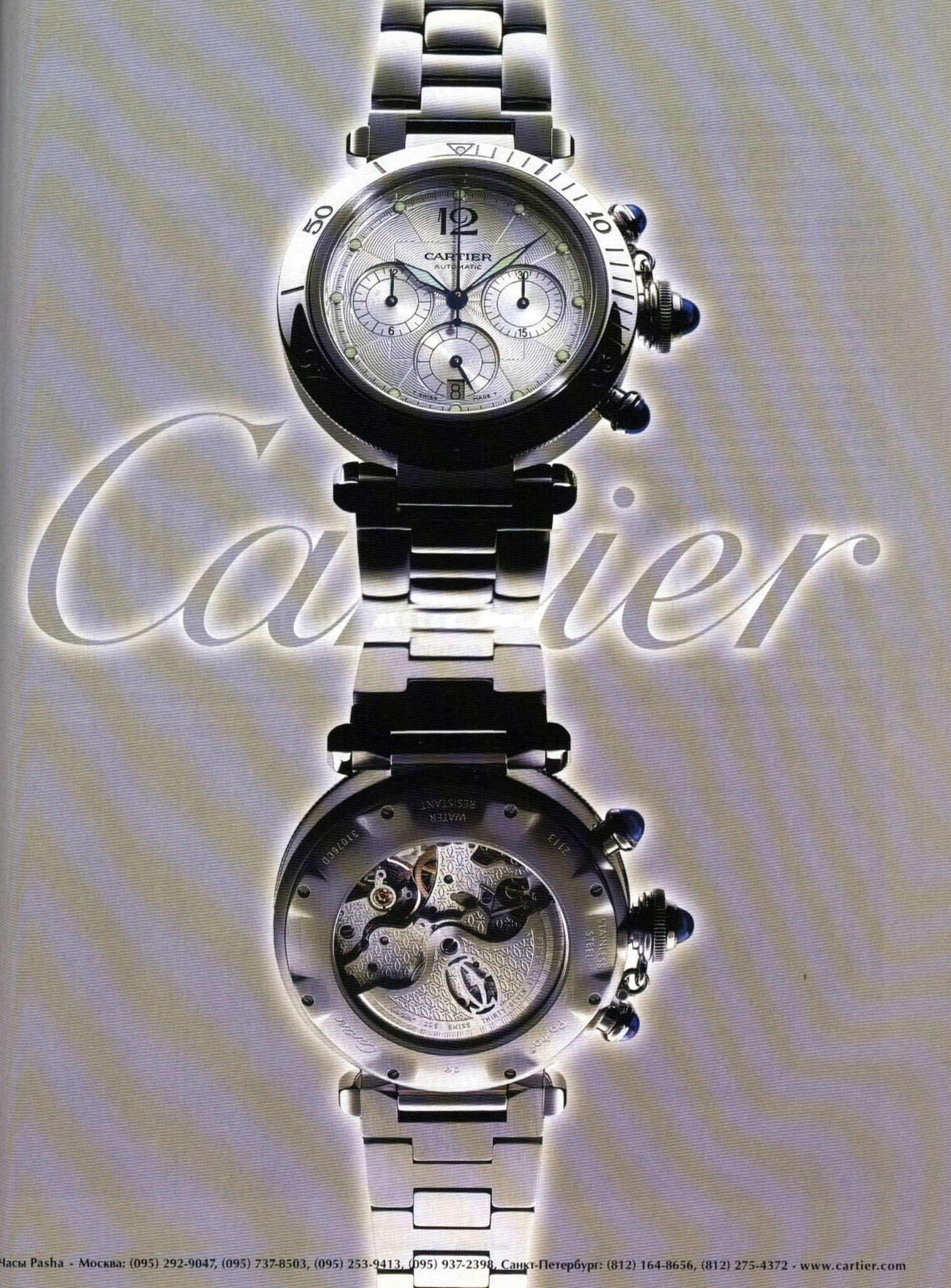
Смена рук

Трюк из арсенала Виландера. Если ты предпочитаешь наносить удары открытой ракеткой, можешь перекладывать ее из одной руки в другую в зависимости от направления полета мяча. Это эффективно при медленном темпе игры, когда ты ногами успеваешь подработать правильную позицию по отношению к мячу до его приземления или сразу после отскока.



Любимый фокус Майкла Чанга

Соперник укоротил мяч. Ты мчишься к сетке, размахивая высоко поднятой ракеткой. Соперник готов к сокрушающему удару и уже несется к своей задней линии. Ты, добежав до мяча, опускаешь ракетку и принимаешь мяч на нее тихонько, почти до остановки, а затем легонько перебрасываешь его через сетку. MH



Часы Pasha - Москва: (095) 292-9047, (095) 737-8503, (095) 253-9413, (095) 937-2398, Санкт-Петербург: (812) 164-8656, (812) 275-4372 - www.cartier.com

За всю мою жизнь у меня было 75 женщин. Плюс-минус пять.

У правды длинные ноги примерно 150 штук

Автор: Данила Маслов

И я совсем не уверен, что эта цифра может кого-нибудь из вас особенно впечатлить. Потому что у большинства моих приятелей женщин было больше — если верить им на слово. Я верю. Я тут как-то сел и произвел элементарные математические вычисления. С одной стороны, цифра 75 (плюс-минус пять) — вполне солидная. Даже тянущая на разгульный образ жизни. С другой стороны, сухая арифметика все расставляет по своим местам. Мне 28 лет. Первый сексуальный опыт я приобрел в 18. (Как раз в день своего рождения, на котором было распито невероятное количество вермута... Впрочем, это тема для отдельного разговора.) Получается, что за год у меня было что-то около 7,5 женщины. Итого за месяц — 0,625 женщины.

Много это или мало: 0,625 женщины в месяц? Даже если учесть, что у меня бывали длительные (по нескольку месяцев) периоды, во время которых я имел отношения с одной партнершей без всяких прогулок налево. Даже если вычесть из общего времени те восемь недель, которые я провел в гипсе после одной очень удачной горнолыжной вылазки. Все равно сексуального маньяка из меня, как ни крути, не получается. И цифра 0,625 женщины в месяц, как мне кажется, должна убедительно об этом свидетельствовать. Как бы не так.

Мы познакомились на одной из тех презентаций, во время которых крупные компании в срочном темпе пытаются израсходовать остатки своего PR-бюджета. На квартал. В данном случае происходило упаивание прессы дорогим коньяком, и неудивительно, что кое-кто из присутствующих был хорошо на взводе. Тем более что и заниматься на презентации было особенно нечем — либо дегустировать ценный напиток, либо пристроиться к плотной кучке народа, толпящейся вокруг журналиста одного известного своим эротическим свободомыслием журнала. Звали журналиста Женя, и она была ведущей рубрики «Все о сексе». Туши свет.

По ряду показателей Женя была очень похожа на женщину моей мечты. И показатели эти были внушительными, размера этак четвертого да еще при супертонкой талии — сочетание, всегда загадочным образом приводящее меня в телячий восторг.

Женя непринужденно участвовала в весьма бурной дискуссии о преимуществах и недостатках большой груди. Большинство знакомых мне особей женского пола после первой минуты такой беседы, побагровев, выскочили бы из зала, но Женя была не из их числа. Наоборот, она со вкусом рассказывала вещи, которые никто из присутствующих без Жени никогда бы не узнал. Например, что, когда у тебя грудь четвертого размера, бегать нужно только в специальном лифчике, «иначе они начинают так трястись и мутузить друг дружку, что потом синяки остаются».

Один здорово перебравший фотокорреспондент, видимо, расценил откровенность Жени как вызов его мужской сущности и решил пойти на таран: «Слушай, у тебя сиськи, прямо как автомобильные клаксоны. Если я их ущипну, они, наверное, бибикнут, да?..» Женя безмятежно улыбнулась: «Нет. Они тебе просто больно по яйцам врежут». Ну что сказать, я был сражен окончательно. Может быть, у кого-то образ идеальной женщины выглядит иначе — мой выглядел именно вот так. Поэтому я тут же пригласил ее со мной поужинать. И она согласилась. А еще через несколько дней мы с ней оказались вдвоем в одной постели. И это было нечто... Хотя и довольно энергоемко. Женя демонстрировала мне все, что можно и нельзя знать о сексе. Я, в свою очередь, изо всех сил стремился доказать эротическому журналисту, что тоже не вчера на свет родился. Мы перепробовали все мыслимые позиции. Мы часами говорили о сексе. Мы просто упивались друг другом, и за неделю я похудел на три килограмма от полной жизненной удовлетворенности. А потом она спросила: «Сколько у тебя было женщин?» Как сейчас помню... она сперва сняла с тумбочки у кровати бокал вина, потом подкрутила пальцами

свои соски, полюбовалась тем, как я лежу ничком на постели и пытаюсь отдышаться, а потом сказала: «Ты очень опытный. Ты умеешь все. Сколько у тебя было до меня женщин?» Я начал лихорадочно соображать, что ей ответить. Соображение работало плохо.

— Больше десяти и меньше ста, — наконец сформулировал я туманный ответ.

— Нет, ну сколько?

Зачем мне ей врать, подумал я. Она секс-эксперт. Она вообще умная и клевая девка, в доску своя. В конце концов она мне настолько нравится, что я не собираюсь играть в эти глупые игры «твоя моя не понимай». У нас честные, открытые отношения, и я не желаю ничего от нее скрывать хотя бы потому, что это не нужно. Может быть, я даже хочу на ней жениться. Поэтому я, как последний идиот, открыл варежку и ответил: «Семьдесят пять. Плюс-минус пять».

Некоторое количество секунд Женя хранила гробовое молчание. После чего неожиданно изменившимся нервным голосом сказала: «Какого черта! Что значит плюс-минус пять?»

— Я просто всех не помню.

— Почему не помнишь?

— У меня нет привычки вести бухгалтерию...

— То есть ты не знаешь, сколько у тебя было женщин?

— Почему не знаю? Знаю. Приблизительно.

— Так нельзя, — Женя соскочила с постели, включила торшер и взяла со стола несколько бумажных листов и ручку. — Давай попробуем вспомнить.

— Как это «давай»? Зачем?!

— Просто так. Для интереса. Ну пожалуйста, это для меня важно.

«Просто для интереса» продолжалось 2,5 часа. Это было мучительно. Мы пытались вспомнить всех моих бывших и мимолетных. (Жесткий петтинг договорились не учитывать). Мы выстраивали их в хронологическом порядке. Если я не помнил имени, то рядом с порядковым номером Женя записывала извлеченное из меня клещами описание. Листы бумаги покрывались сообщениями плана «1999 год. На майские праздники. Брюнетка с большой попой и хриплым хохотом».

Блин... и кто тянул меня за язык?

Для разнообразия я поинтересовался, сколько мужчин было у самой Жени. Оказалось, всего 11. (О-дин-на-дцать! А ведь я был бы готов присягнуть на учебнике по сексуальному воспитанию, что у нее опыта не меньше, чем у меня.) Разница в 64 — это очень большая разница. Тем более, плюс-минус пять. Отныне, укладываясь со мной в постель, Женя всегда брала с собой эти 64 тела. Они лежали с нами под одеялом и здорово мешали нам обоим жить. Мне постоянно приходилось доказывать, что Женя лучше их всех. Сексуальнее, умнее и красивее. И что ни с кем другим я так себя не вел — даже оргазмы у меня раньше были хуже, реже и прозрачнее, да, да, да!!! Женя не верила. И чем дальше, тем больше у нее для этого было оснований, честно говоря. Потому что мне это все исключительно здорово надоело. Не знаю, кто из нас сдался первым, — по-моему, это произошло одновременно.

«Я точно знаю, что никогда не буду твоей лучшей женщиной, — говорила Женя. — И вообще, это глупо соревноваться с семьюдесятью пятью другими. Я не хочу через год стать плюс-минус шестой. Извини, но меня это не прельщает». Меня это тоже уже не прельщало. Сам дурак. А ведь все так хорошо начиналось... MH

Мы провели опрос всех коллег и знакомых женского пола — какой сексуальной биографией должен был бы обладать идеальный мужчина.

ЗАПОМНИ СВОЮ ЛЕГЕНДУ

Идеальный вариант твоей сексуальной эволюции (в отредактированном специально для женских ушей виде).

► С невинностью ты расстался в 17 лет. Это самый подходящий возраст. Если ты скажешь, что начал раньше, она может решить, что ты был испорченным подростком (и не исключено, что им и остался). Если ты пестовал свою девственность дольше, она может заподозрить, что с тобой не все в порядке.

► Первый раз у тебя это произошло с одноклассницей, в которую ты был влюблен с начальной школы. Потом у вас все как-то быстро разладилось. Другой вариант: на вечеринке ты здорово перебрал и имел секс с малознакомой барышней. Причем тебе не слишком понравилось, и ты до сих пор коришь себя за содеянное. (Ну да, бред, конечно. Но это мы с тобой понимаем. А женщина на такое сразу купится).

► В студенческие годы у тебя был серьезный роман. Вы провели вместе два года, но потом решили расстаться друзьями. Вы и остались друзьями — она регулярно шлет тебе мэйлы с рассказами о карьерных успехах своего супруга и фотографиями очаровательного сынишки. (Все достали носовые платки и зарыдали от умиления.)

► После института ты так усердно вкалывал, что ни о каких шашнях с прекрасным полом тебе и думать не хотелось. А уж тем более о серьезных отношениях. Впрочем, кое-какие встречи были, но настоящих чувств ты ни к кому не испытывал (вот-вот, запомни этот оборот «настоящее чувство». Она оценит.)

► В 25 лет ты встретил замечательную девушку. И, понимаешь, влюбился. Но после года совместного ведения хозяйства твои глаза наконец раскрылись и ты понял, что она не тот человек, с которым ты мог бы пройти по жизни рука об руку. Ну не тот — и все. Поэтому вы расстались. Хотя для тебя это было непростое решение, честное пионерское.

► Последние два года у тебя почти не было постоянной партнерши. Это не значит, что ты вел беспорядочную половую жизнь (у тебя, вон, и справка от врача имеется). Но и склонности к монашескому образу жизни ты тоже не имеешь (за тобой вообще странностей не водится). Просто все это время ты встречался с одной девушкой, с которой тебе редко приходилось спать. Потому что она, например, живет в другом городе. Или вообще иностранка (из какой-нибудь приличной европейской страны, не надо лишней экзотики). С ней тебе было весело и, в общем, совсем неплохо, но особых перспектив ваш роман не имел с самого начала.

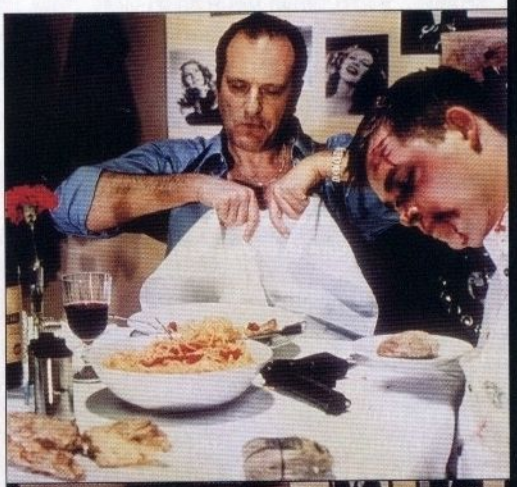
► Примерно полгода назад ты начал медленно, но неуклонно понимать, что уже вполне созрел для настоящих, серьезных и прочих приятных дамам отношений. Но ты еще не встречал никого, кто... во всяком случае, до сих пор не встречал.

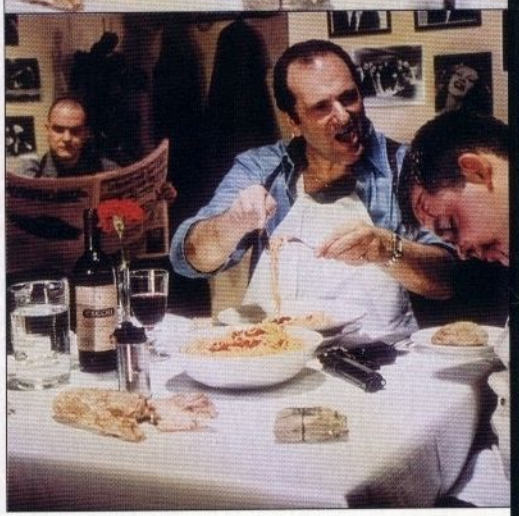
P.S За всю свою жизнь у тебя было 11 половых партнерш. Максимум — двенадцать.

СТАНЬ БЕССМЕРТНЫМ. КАК МАФИЯ

Несколько бандитских способов жить долго, выглядеть на миллион и похоронить проклятых конкурентов.

Автор: Олег Прохоров





Что нам известно об образе жизни настоящих итальянских мафиози? Что они «бандито-гангстерито», постоянно пьют чинзано, регулярно «сыто-пьяно», «держат в банко миллионо и плеванто на законо». Еще мы догадываемся, что продолжительность жизни у них не ахти. Но дело тут вовсе не в какой-то их особой болезненности, как ты понимаешь. А в специфике работы, которая, между прочим, настоятельно требует, чтобы правильный мафиози постоянно пребывал в отличной форме. Иначе какой от него прок? Стоит ли удивляться, что при ближайшем рассмотрении рацион и моцион крепких мальчиков из «хороших семей» вполне соответствуют требованиям современной диетологии, физиологии и психологии.

Ужинай не торопясь

После трудного дня — «работа-то на воздухе, работа-то с людьми!» — крутые итальянские парни предпочитают хороший сытный ужин в кругу многочисленных домочадцев. А хороший сытный ужин по-итальянски — это паста (то бишь макароны) с томатным

Фото: David O'Driscol

соусом и «росо'е vino», что в переводе с сицилийского наречия означает «немного вина». Таким образом…

В багровых тонах

Вино, сделанное из винограда сорта Каберне (в умеренных количествах), — отличное средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, так как оно способствует снижению уровня плохого холестерина и повышению уровня хорошего.

Больше томатного соуса

Ликопин — вещество, благодаря которому овощи, в том числе и томаты, окрашены в красный цвет, не только снижает риск развития болезней сердца, но и делает организм более стойким к онкологическим заболеваниям, прежде всего к раку простаты. Очень кстати, если в соусе наблюдаются кусочки сладкого желтого перца или морковки — это источники бета-каротина. По данным Ассоциации американских диетологов, бета-каротин помогает «доставить» ликопин непосредственно к предстательной железе.

Добавь чесночку

Специалисты Онкологического исследовательского центра в Сиэтле установили, что ежедневное потребление пары зубчиков чеснока подавляет рост хеликобактер пилори — ковар-

ПАРЛО СИЦИЛИАНО

Перед сицилийским диалектом пасуют даже итальянцы с материка. Но тебе-то надо иногда рявкнуть так, чтобы неповадно (и непонятно) было. Поэтому мы приготовили для тебя небольшой сицилийско-русский разговорник с самыми необходимыми выражениями.

Buttiglia diavolo (Бутилья дьяволо) — Чертова шлюха.
Maronna mia (Маронна мия) — Матерь Божья.
Mara bui (Мара буи) — Я сейчас разозлюсь.
Te giuro, me ne futto (Те джуро, мэ нэ футто) — Ей-богу, мне на это наплевать.
Rembre le culunno (Рембре ле кулунно) — Не пудри мне мозги.
State stuitu (Стате стуиту) — Заткнись.

ной бактерии, которая нередко становится виновником развития язвы, а возможно, и рака желудка.

Стремись в крестные отцы

Увы, ответственность и исполнительность не всегда означают быстрое и успешное продвижение по службе. Чтобы путь от «шестерки» до крестного отца был более стремительным, попробуй кое-какие мафиозные приемы. Вполне безопасные для жизни окружающих, естественно.

Реально цельсь

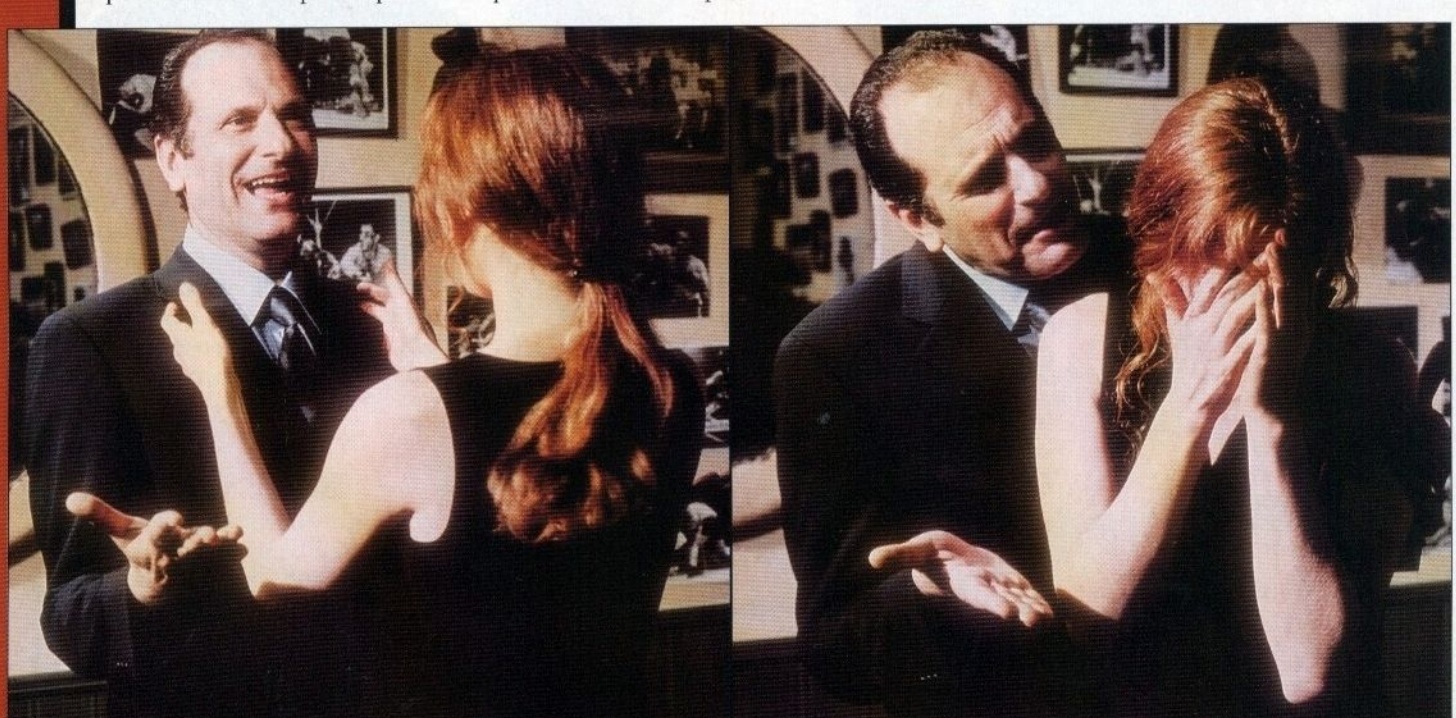
Не пытайся стать сразу крестным отцом, смирись с фактом, что сначала тебе придется повкалывать на должности внучатого племянника папы Карло. Иначе говоря, разбей одну сияющую цель на много маленьких блесток. Продвинувшись на одну ступеньку вверх, оглядись и заручись поддержкой своего нового окружения.

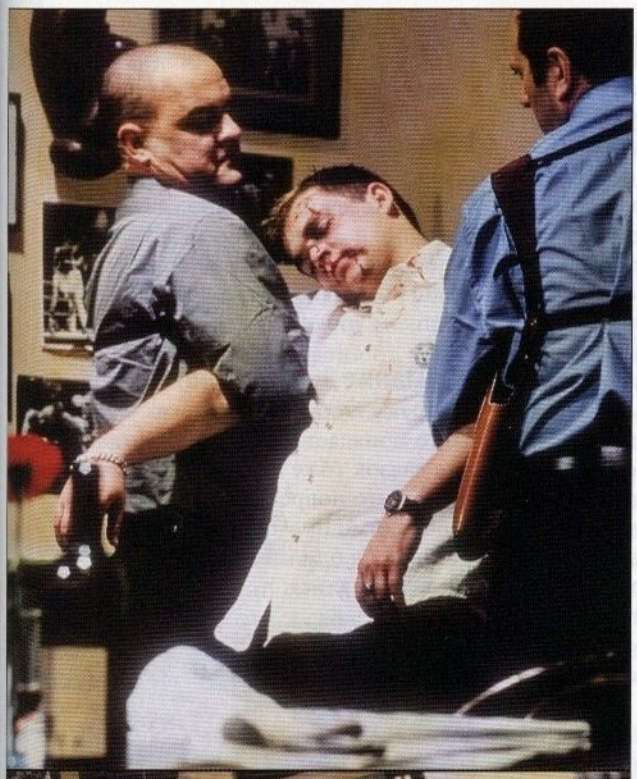
Дом — не место для разборок

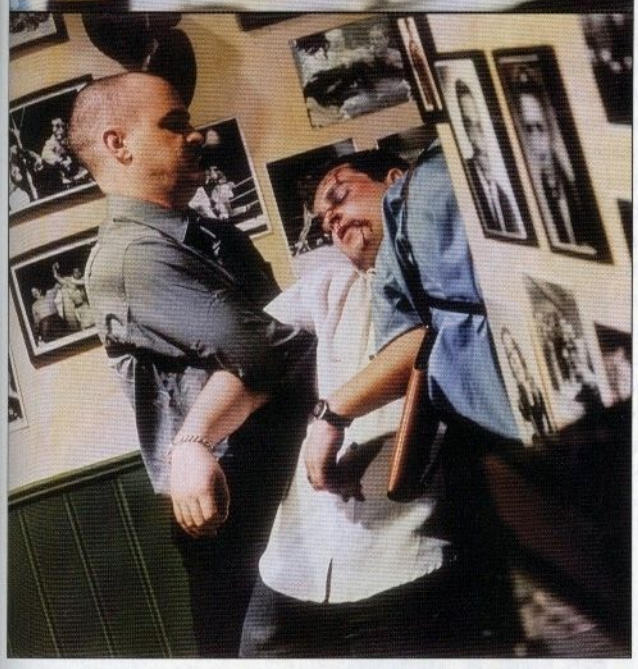
Оставляй замашки босса за порогом своего жилища. Никто не должен догадаться, что нежный муж и любящий папик, играющий с дочкой в лошадки, пару часов назад произносил сакраментальную фразу: «Освежи ему память, Джузеппе! Только не перестарайся, он нужен нам живым!»

Расслабься

Работа на износ, постоянное напряжение, невозможность отказать началь-







ству, которое требует от тебя все больше и больше, — это серьезное испытание для твоего психического и физического здоровья. Самый порочный путь — это сверхурочная работа и ввязывание в заведомо невыполнимые проекты. Ни один уважающий себя гангстер не пойдет в одиночку грабить банк, а киллер не станет тащить халтурку на дом. Гораздо лучшее впечатление на начальство производит исполнительная работа в отведенные сроки: если велено к понедельнику обеспечить пятерых компаньонов белыми тапочками, то не стоит стараться успеть сделать это к субботе.

Убей крысу

Крысами среди мафиози называют подлых предателей, тайно сотрудничающих с органами правопорядка. Как бороться со стукачами, мы учить тебя не станем (пока это еще вроде не актуально), а вот если речь идет о настоящей крысе, то кое-что посоветуем.

Мусор под контролем

Крысы не только переносят всяческую заразу, но и превращают в прах картон, дерево, каменную кладку и оплетку электрокабеля. Печально, но факт. Как, впрочем, и то, что основной источник питания для крыс — мусорный ящик. Поэтому в загородном доме надо с особой тщательностью следить за чистотой вокруг помойных баков, их следует плотно прикрывать крышкой.

Другой необходимый элемент для жизни крысы — вода. Именно из-за потребности в воде крысы нередко обитают в подвалах и среди труб городской канализации. Если в городском доме влажный подвал, то необходимо сообщить об этом бандитам из РЭУ.

Ставь ловушки

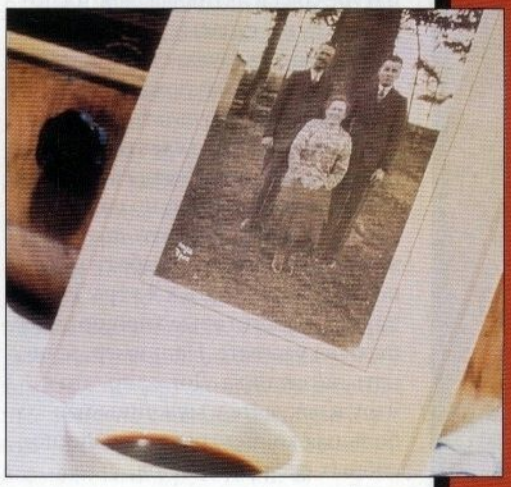
Крысоловки — это те же мышеловки, только больше и мощнее. Но надо признать, что крысы, будучи высокоинтеллектуальными животными, гораздо реже клюют на бесплатный сыр. И если хоть одна из крыс выживет, попав в ловушку, то больше туда не сунется ни одна ее подружка. Никто не ведает, как они сообщают друг другу об опасности, но это так. Можно, в крайнем случае, завести кошку и назвать ее «комиссар Каттани», но для борьбы с крысами понадобится как минимум камышовый кот. Отлично проявляют себя в борьбе с крысами фокстерьеры и таксы.

Уважай авторитет

При всех ощутимых преимуществах семейный бизнес обладает рядом недостатков. Если в компании родственников не завести мафиозную дисциплину и субординацию, то рано или поздно кузен твоего зятя забудет сдать в кассу энное количество кровно заработанных, а уж оболтус-деверь и вовсе перестанет являться на стрелки вовремя. Но главное — трудности в решении коллегиальных вопросов. Здесь просто необходим авторитет со стороны (по-сицилийски consigliere), который способен навести консенсус между самыми задиристыми членами семьи. Более молодым свойственно безрассудство, старшим — излишняя осторожность и консерватизм, поэтому опытный консультант с правами решающего голоса и вето просто необходим.

Знай свои корни

Одно из достоинств настоящего мафиози — безусловное уважение к своим корням, к истории семьи и к месту, откуда она родом. Пре-



жде всего, это похвально с общечеловеческой точки зрения. Но не только. Если ты точно знаешь, что твоя прабабка умерла от рака желудка, дедушка всю жизнь страдал циститом, а дядя перенес два инфаркта и едва дотянул до своей последней перестрелки, — твоему лечащему врачу будет куда легче вовремя диагностировать серьезные неполадки в твоем организме.

Работай по ночам

Иная работа просто невыполнима в дневное время. Составление квартального отчета, на первый взгляд, не требует непременно темного времени суток. Но ты не поверишь, до какой степени пойдут на пользу отчету тишина, пустой офис и молчание телефона! Особенно если ты по натуре сова и активная работоспособность наступает у тебя к вечеру. Пусть твоему начальству просьба поработать ночью покажется поначалу блажью, результаты могут впечатлить любого скептика. Мы не предлагаем тебе навсегда поменять местами время суток, но пару раз в месяц можно устраивать такие дежурства — начинать работу в час ночи, а заканчивать к 9 утра. Есть и другие дела, которые хорошо совершать на рассвете. Например, зачинать наследника. Доказано, что к утру в эякуляте у мужчины наибольшая концентрация жизнеспособных сперматозоидов.

Пожалуйся Фрэнку

В следующий раз, когда девушка скажет тебе «давай останемся друзьями», начальник откажет в прибавке к жалованью, а собственный кот нагадит в ботинок, попробуй плюнуть на все и включить на полную катушку какие-нибудь старые песни о главном. Если ты поклонник западной музыки, то пусть это будет Фрэнк Синатра, признанный любимец мафиози. Если патриот — подойдет и Кобзон. Мужественный голос, призывающий «не думать о секундах свысока», развеет грусть-тоску, и ты вспомнишь золотое детство и растроганную бабушку у радиоприемника.

Цени проверенных людей

Рисковые ребята, ведущие крупную игру, хорошо знают: в любом деле необходим проверенный, по-настоящему надежный партнер. Тот, кто не бросит тебя, раненного, истекать кровью на бетонном полу заброшенного гаража в Бронксе. Поэтому всегда заводи прочные связи с полезными людьми. Если тебе понравилось, как работает автомеханик, парикмахер или врач, — обращайся к нему и впредь, а когда придешь во второй раз, обязательно поясни, почему вернулся. Даже бабулька на рынке, торгующая квашеной капустой, если будет знать, что ты ей безоговорочно доверяешь, никогда не подсунет тебе подгнивший товар.

Не бойся крови

Такая уж работа у честного мафиози: зимой и летом — одним цветом. Кровищ-щ-ща, словом. Главное, не терять самообладания и помнить о правилах первой помощи.

Рану надо прижать

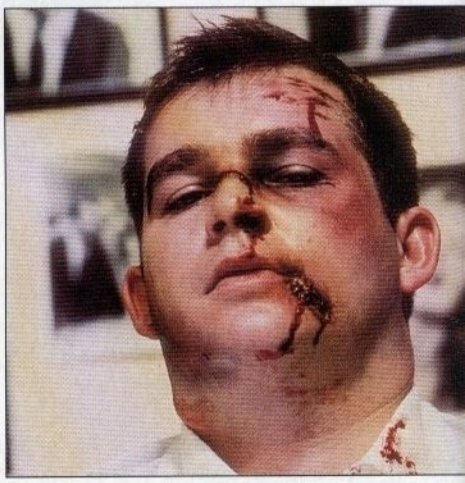
Самое общее правило: кровоточащую рану надо перевязать, наложить на нее давящую повязку. Однако, если кровь из раны бьет струей или поверхность кожи вокруг нее меняет цвет и распухает, помощь врача требуется безотлагательно, а промедление может стоить раненому жизни.

Шрамы украшают мужчину

Рваные или или широкие порезы требуют наложения швов, даже если они не глубокие. В противном случае она будет заживать слишком долго, с осложнениями, да и шрам останется слишком уродливый.

Внимание — воспаление

В порезы и ссадины на руках и ногах часто попадает инфекция. Растяжения связок тоже нередко воспаляются. Так что поврежденные участки необходимо промыть. Желательно, чтобы их в ближайшие 6 часов осмотрел специалист.



Защити коленки

Если ты собираешься погонять мяч или поиграть в пейнтбол со своими ребятами, побереги коленки. На эти суставы приходятся колоссальные нагрузки во время занятий спортом, и если ты не подготовишься предварительно, то рискуешь на полгода оказаться закатанным в бетон. Вот три способа укрепить колени.

Поза лыжника

Обопрись спиной о стенку и присядь так, чтобы бедра стали параллельны полу. Посиди так несколько минут.

Прыжки

Потренируйся прыгать на приступочку высотой примерно в полметра и обратно. Выполни четыре подхода по шесть повторов.

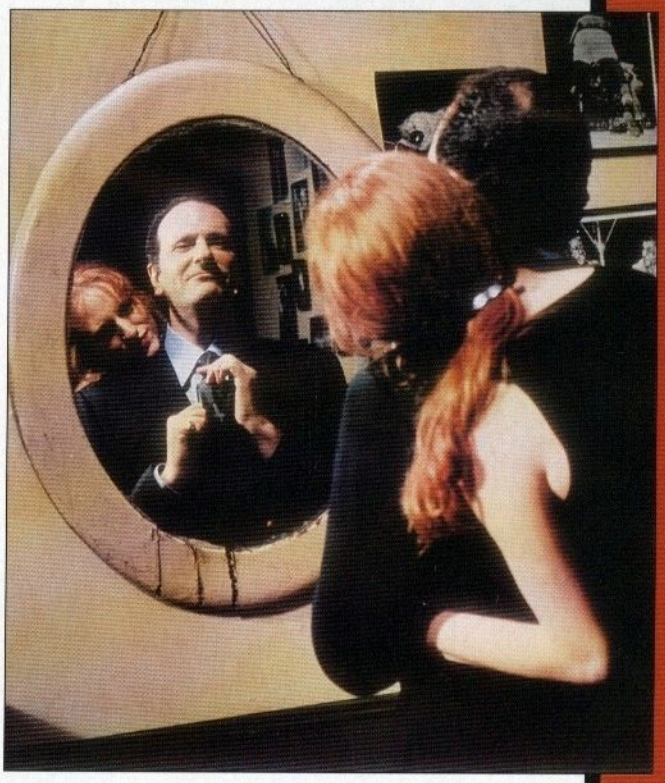
Приседания со штангой

Специалисты по спортивной медицине считают, что серьезный атлет-любитель должен делать по десять приседаний от двух до четырех раз с небольшими перерывами, поднимая при этом комфортный для себя вес. Встань, слегка разведя ноги, и держи штангу на плечах. Руки должны быть разведены чуть больше, чем на ширину плеч. Слегка согни ноги в коленях, не отрывая ступни от пола. Согнись так, чтобы бедра образовали с голенями прямой угол. А теперь распрямись, возвращаясь в исходное положение.

Не пропускай мессу

Даже самый мелкий винтик в мафиозной системе сознает свою принадлежность к единому механизму. Мафия потому бессмертна и непобедима, что держится на безусловной вере в коллективные силы. Позитивный вывод: для успеха необходима объединяющая идеология.

Все, кто достигает вершин карьеры, как правило, четко обозначают для себя собственную жизненную позицию. И веру. В Иисуса, Будду, капитализм с человеческим лицом, Аллаха, социализм с коммунистическим профилем, Заратустру или, скажем, научно–технический прогресс... Не суть важно.

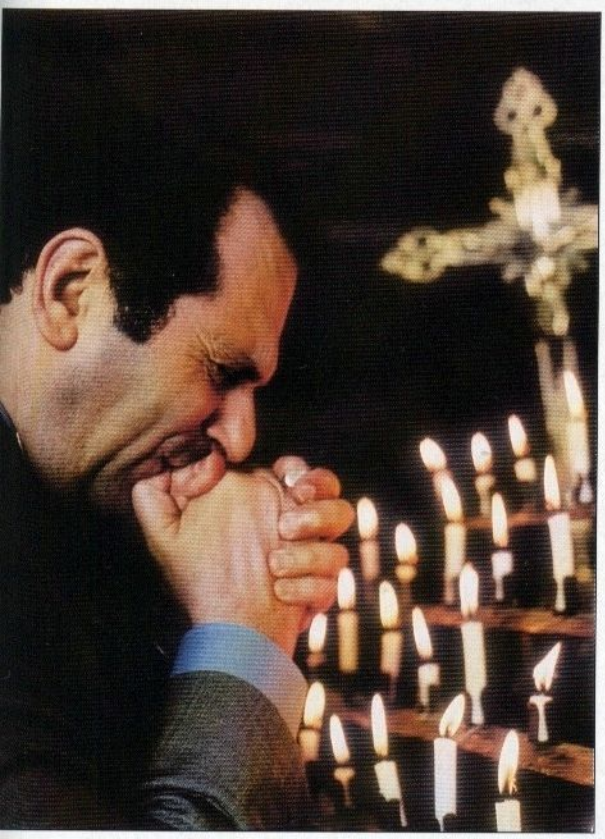


Учись маскироваться

Если ты питаешься исключительно макаронами с кетчупом и без масла, то эти рекомендации тебе, возможно, и не нужны. Но поклонники пиццы с двойным сыром и ветчиной, увы, нередко вынуждены скрывать последствия своих пристрастий. Поэтому…

Костюм в полоску — не небо в клетку

Не случайно большие боссы из фильмов о Великой депрессии щеголяют в костюмах в тонкую полоску. Это и в самом деле замечательный способ замаскировать, прямо скажем, не слишком четко обозначенную талию. Вертикальные полоски заставляют взгляд скользить сверху вниз, отвлекая от горизонтальных габаритов.



Убойное цветосочетание

Рубашка и брюки одного цвета — удачное решение той же проблемы. Когда верх и низ у костюма контрастных цветов, то место их соединения — попросту говоря, талия — приковывает ненужное внимание.

Пуленепробиваемый фасон

Убедись, что одежда нигде не жмет и не тянет, — она должна свободно обтекать фигуру. Тесная одежда подчеркивает проблемные зоны своего владельца (особенно если это кобура под мышкой). Если ты не знаешь, какой тебе требуется размер, озадачь продавца в магазине. Он именно за это, между прочим, деньги получает.

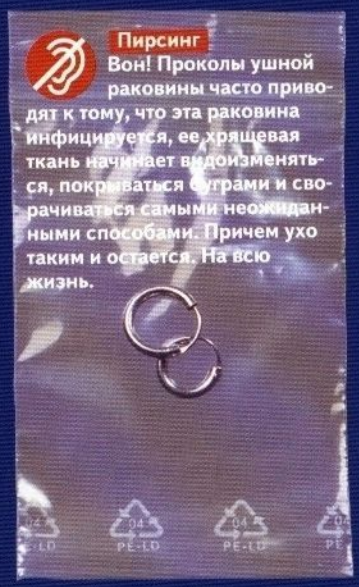
Гордись своей кличкой

Если лучшие друзья зовут тебя «толстяк» или «зануда» — скорее всего, это почетный знак твоей принадлежности к компании. Радуйся, что в мире есть группа людей, сроднившихся с тобой до такой степени, что они наградили тебя прозвищем, пусть даже дурацким. В конце концов, это только мужское проявление нежности и любви. «Эй, ты, хрен лысый, я по тебе соскучился». Пустячок, а приятно...

Быть в кругу друзей — на самом деле очень полезно. Например, по многолетним наблюдениям, врачи утверждают: те, кто перенес инсульт и пользуется поддержкой друзей, имеют на 65% большие шансы выздороветь в течение первых шести месяцев по сравнению с теми, у кого друзей нет. Да и вообще, приятно сознавать: случись что — тебя похоронят со всеми возможными почестями. MH

Ушной термометр

Суй! Он куда точнее и быстрее покажет температуру, чем обычный градусник. Уху он вреда также никакого не принесет.

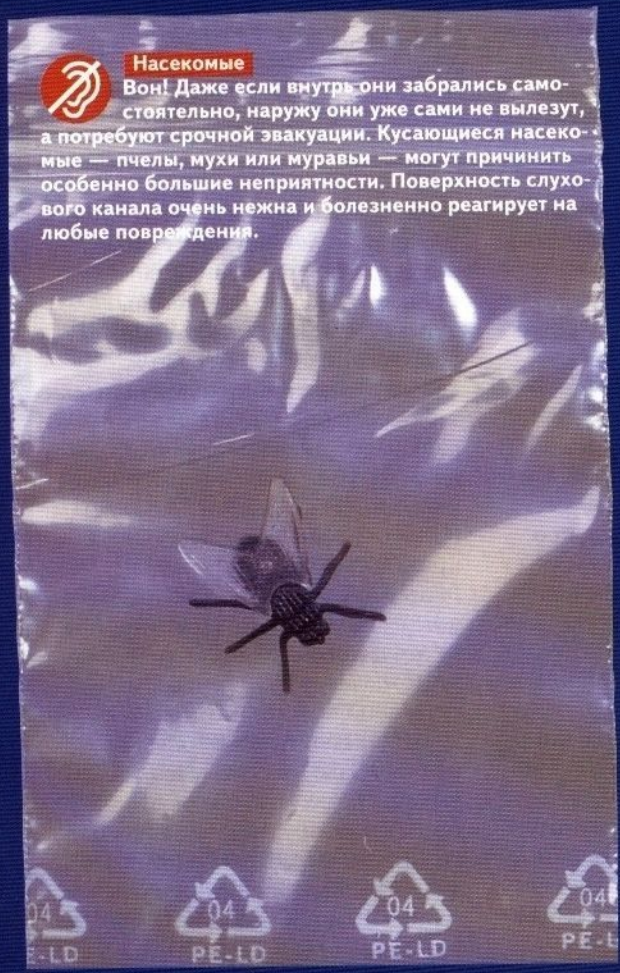


Пирсинг

Вон! Проколы ушной раковины часто приводят к тому, что эта раковина инфицируется, ее хрящевая ткань начинает видоизменяться, покрываться буграми и сворачиваться самыми неожиданными способами. Причем ухо таким и остается. На всю жизнь.

Длинные ногти

Вон! Какой-то гад ей сказал, что это очень сексуально. Но с тобой она пусть лучше попробует языком. Даже если он у нее острый как бритва, ухо она тебе все-таки не поцарапает.



Насекомые

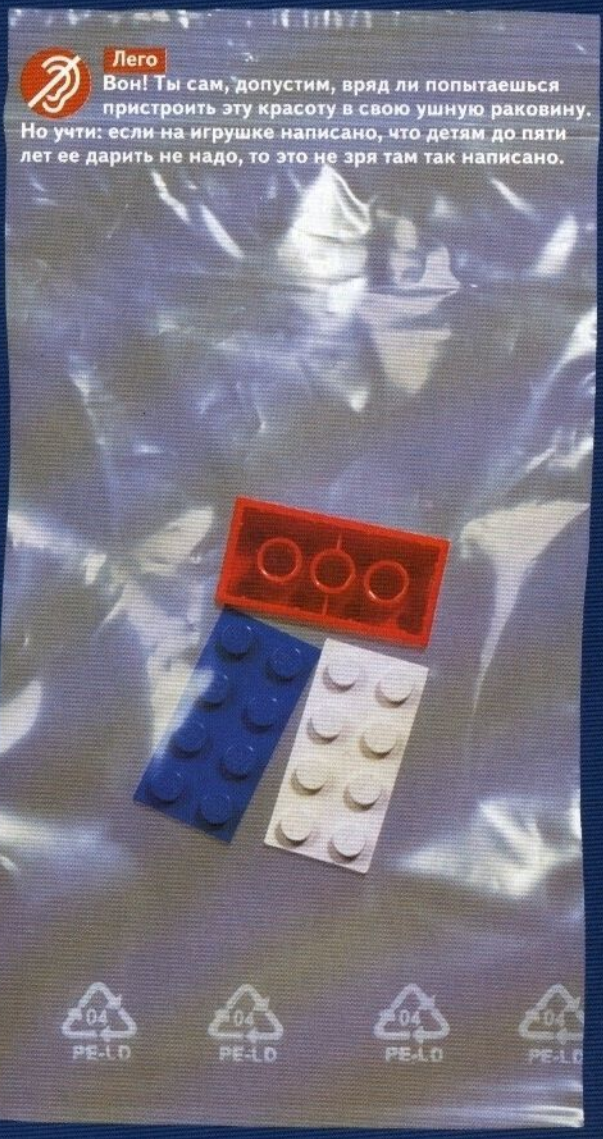
Вон! Даже если внутрь они забрались самостоятельно, наружу они уже сами не вылезут, а потребуют срочной эвакуации. Кусающиеся насекомые — пчелы, мухи или муравьи — могут причинить особенно большие неприятности. Поверхность слухового канала очень нежна и болезненно реагирует на любые повреждения.

Вата

Суй! Тебе кажется, что ты травмировал себе барабанную перепонку? Прежде чем идти к врачу, заткни ухо ватой. Так ты предохранишь перепонку от еще больших повреждений.

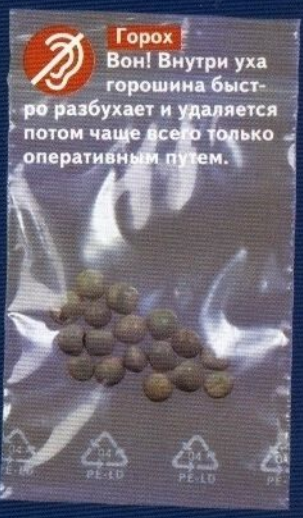
Чеснок

Вон! Очень вредно. И очень глупо, потому что после того, как ты запихнешь по совету бабушки дольку в больное ухо, оно будет болеть еще сильнее.



Лего

Вон! Ты сам, допустим, вряд ли попытаешься пристроить эту красоту в свою ушную раковину. Но учти: если на игрушке написано, что детям до пяти лет ее дарить не надо, то это не зря там так написано.

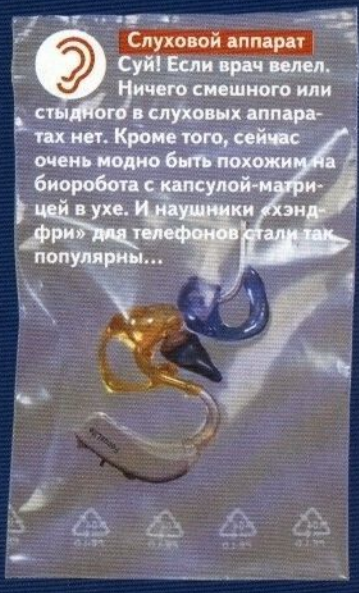


Горох

Вон! Внутри уха горошина быстро разбухает и удаляется потом чаще всего только оперативным путем.

Булавка

Вон! Даже если ее плоской головкой так удобно подцеплять и вытаскивать комочки серы. Но представляешь, как весело будет, если эта штука внезапно откроется?



Слуховой аппарат

Суй! Если врач велел. Ничего смешного или стыдного в слуховых аппаратах нет. Кроме того, сейчас очень модно быть похожим на биоробота с капсулой-матрицей в ухе. И наушники «хэндфри» для телефонов стали так популярны...

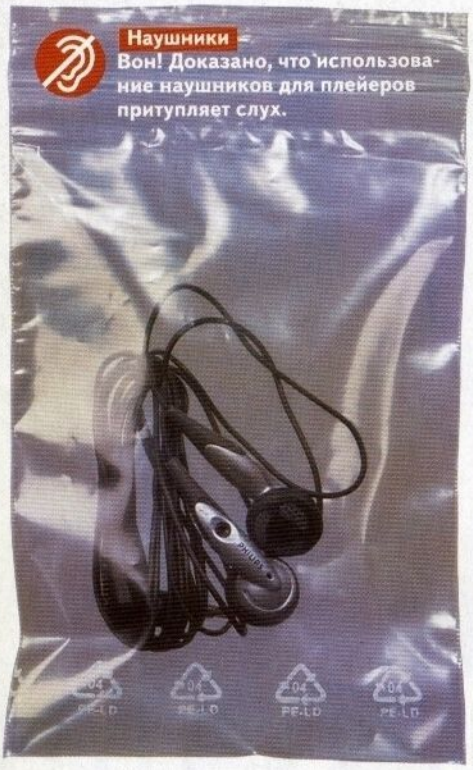
ЧТО В УХО ВЛЕТЕЛО

Из другого не вылетело — это точно. А наоборот, там осталось, и спасибо еще, если врачам удастся это каким-нибудь волшебным образом выковырять. Так что прежде чем осчастливить свою ушную раковину очередным подарком, нелишне задаться вечным вопросом: «Совать или не совать?»

Автор: Тедди Йель

Как позаботиться о своих ушах?

▶Откажись от того, чтобы слушать музыку в наушниках, — чем ближе к твоему слуховому аппарату расположены источники звука, тем опаснее это для слуха. Особенно нежелательно использование наушников при занятиях спортом: в этот момент ухо хуже, чем обычно, снабжается кровью и становится более уязвимым для шума. Современные двадцати-тридцатилетние молодые люди имеют в среднем на 20% менее острый слух, чем их дедушки и отцы в этом возрасте. И специалисты склонны винить в этом распространение наушников.



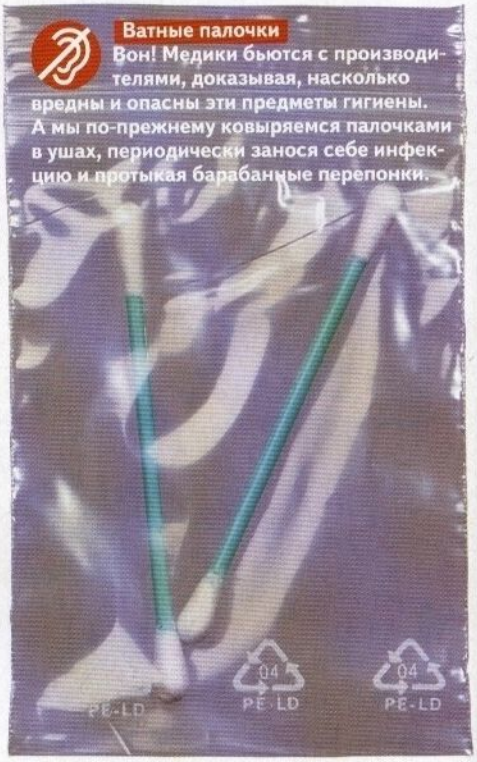
▶ При любых болях не занимайся самолечением. Это может быть слишком опасно. Воспаления в области среднего уха очень редко проходят сами собой без последствий. Даже если боль вдруг прекратилась, это еще не сигнал того, что все в порядке, просто давление на барабанную перепонку могло ослабиться в связи с распространением воспаления на большую площадь.

▶ Не чисть их. Ухо — орган самоочищающийся. Именно поэтому из него лезет противная сера. Она транспортирует залетевшие в ухо пыль и мелкий

Бусины
Вон! В принципе, никто не подозревает тебя в том, что ты можешь взять и напихать себе в уши красивые разноцветные бусинки. Ведь ты умный и взрослый мужчина. Но как объяснить тогда тот факт, что ежегодно врачам приходится извлекать эти чертовы бусины из ушей тысяч взрослых и умных мужчин?

сор наружу. Но когда ты пытаешься извлечь серу из уха самостоятельно, при помощи, например, ватной палочки, учти, что ты забираешь лишь половину этой гадости. Зато вторую ты аккуратно утрамбовываешь в глубине слухового прохода, что в дальнейшем может привести к закупорке этого прохода и воспалению. И это еще не самое худшее. Чем дальше в ухо ты лезешь, тем более это опасно: одно неверное движение — и этим ухом ты уже никогда больше не услышишь ничего плохого. И хорошего тоже. Вполне достаточно, если ты просто будешь протирать уши влажной губкой снаружи. Или, на худой конец, будешь очищать их хорошо вымытым указательным пальцем с коротко подстриженным ногтем. Если только ты не профессиональный пианист, то далеко ты этим пальцем не залезешь и особого вреда не принесешь.

Затычки для ушей
Суй! Не все в этом мире стоит услышать своими ушами. Например, без рева самолетной турбины и воплей толпы футбольных болельщиков ты вполне сможешь обойтись.


Ватные палочки
Вон! Медики бьются с производителями, доказывая, насколько вредны и опасны эти предметы гигиены. А мы по-прежнему ковыряемся палочками в ушах, периодически занося себе инфекцию и протыкая барабанные перепонки.

▶ Не удаляй волоски из уха при помощи кремов-депиляторов. Это может быть опасно.

▶ При сильных болях и стрельбе в ухе прихода врача можно дожидаться, прогревая больное место теплым воздухом из фена, работающего в экономичном режиме. Даже если это не принесет существенного облегчения, тебе, по крайней мере, не придется искать, чем занять трясущиеся руки, пока этот проклятый идиот торчит в своей — ай! — проклятой пробке на шоссе.

▶ Если в самолетах при взлете и посадке у тебя закладывает уши, возьми с собой лимонные леденцы или еще что-либо, что помогает выделению слюны. Чем чаще ты будешь сглатывать, тем быстрее нормализуется давление в среднем ухе. Это давление, однако, трудно

регулировать, если у тебя заложен нос — перераспределение давления идет именно через носовую полость. Так что нелишне будет воспользоваться каплями для носа. А при очень сильном насморке врачи рекомендуют вообще отказаться от полета.

▶ Если во время купания вода регулярно попадает тебе в уши и очень так себе оттуда выливается, стоит навестить ухо-горло-носа. Или, выражаясь по-научному, врача-оториноларинголога. Очень может быть, что причиной этих казусов является скопившаяся в ухе серная пробка, которую врач быстро и безболезненно удалит.

▶ Купи себе затычки для ушей и не стесняйся ими пользоваться, когда находишься в шумных местах. Например, в опере. Или на гонках «Формулы 1». Или дома, если тебя там ждет скандал по поводу того, что, пока она тут вкалывает по хозяйству в поте лица, ты шляешься по «Формулам» и операм. Человеческое ухо от природы вовсе не приспособлено к шуму. Оно куда более ориентировано на тихие звуки — шелест травы в поле, пение птиц в лесу, легкий бег стада мамонтов невдалеке… Современный человек перегружает свои уши шумом примерно в пятьдесят раз выше самой предельной нормы. Иногда они от этого так утомляются, что навеки глохнут.

▶Пользуйся прописанным врачом слуховым аппаратом. Учти, что мозг может навсегда «разучиться» определять те звуки, которые он какое-то время не слышит, и чем позже ты наденешь слуховой аппарат, тем меньше пользы он тебе принесет. Их современные модели настолько малы, что их вообще заметить трудно.

▶ Если после сильного стресса ты неожиданно стал плохо слышать, немедленно кидайся к врачу! Психическое напряжение порой приводит к полной глухоте, если срочно не принять меры. Иногда в роли спускового крючка такой глухоты может выступить даже какое-то не самое значительное событие, например твой отпрыск решил пошутить и хлопнул у папы под носом воздушный шарик. MH

ЧТО ТАМ ВНУТРИ?

Даже если очень интересно, не надо самому лезть проверять. Мы тут для тебя все красиво нарисовали.

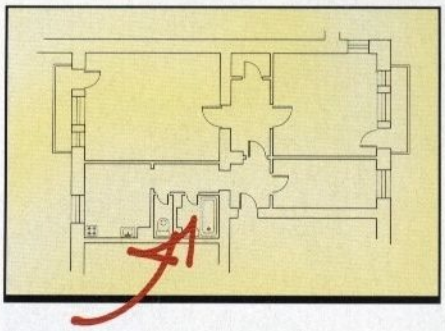
Ушная раковина (1) имеет такую форму не для красоты, а для лучшей акустики. Основная задача ушной раковины — улавливать звуки и переправлять их внутрь. Слуховой проход (2) заканчивается барабанной перепонкой (3), которая направляет звуковые вибрации в область среднего уха (4). Вибрации передаются посредством трех слуховых косточек: молоточка (5), наковальни (6) и стремечка (7). О том, чтобы в полости среднего уха сохранялось нормальное давление, заботится евстахиева труба (8), которая соединяет среднее ухо с задней частью полости носа. Внутреннее ухо (9) трансформирует звуковые колебания в электрические нервные импульсы, посылаемые в мозг. Состоит внутреннее ухо из так называемой улитки (10), которая содержит миллионы микроскопических волосков, осуществляющих вышеуказанную трансформацию. Кроме того, во внутреннем ухе имеются полукружные каналы (11) — органы, которые помогают тебе удерживать равновесие. При заболеваниях, поражающих эти полукруглые каналы, например при ангинах и гриппах, твое чувство равновесия значительно ухудшается и тебя начинает пошатывать.

СЕКС СО ВСЕМИ УДОБСТВАМИ

НЕТИПОВОЙ ПРОЕКТ

Автор: Илья Кирданов

Если ты сидишь сейчас у себя дома, оглянись по сторонам. Что ты видишь? Что бы ты ни увидел, знай — перед тобой сейчас находится самый идеальный секс-плацдарм, куда более подходящий для всяких интересных дел, чем номер для новобрачных в «Рице» или «Шератоне». Потому что ни в одном самом роскошном номере «Рица» нет, например, стиральной машины или тесного туалета. А у тебя есть. И вообще каждый уголок твоего жилища великолепно приспособлен для секса. Не веришь? Проверь на практике.



В ванной комнате

Безусловно, наши предки — не те, которые обезьяны, а куда более древние — жили в океанах. Там они питались, развивались и размножались, метая икру в воду. Неудивительно, что иногда нас так тянет в ванную комнату — на нерест. Видимо, сказываются древние дремучие инстинкты.

Глубокое погружение

Секс в ванне хорошо снимать в кино. На практике это мероприятие куда более драматично и куда менее комфортно, если только у тебя в санузле не установлена помывочная емкость размерами два на два метра. Во-первых, все-таки ванны слишком узкие. Во-вторых, ноги тоже некуда девать. В спину упирается какая-то железная байда, а на загривок тебе все время монотонно капает кипяток из не совсем исправного крана. Кроме того, все естественные смазки и увлажнители куда-то смылись — дорогу к светлому будущему приходится пробивать с трудом. В следующий раз, когда ты решишь провести подобные санитарно-романтические процедуры, вспомни золотое правило: сексом в ванне лучше заниматься над поверхностью воды. Например, поставив партнершу на колени спиной к себе. Или, приподнявшись и уперевшись ногами в края ванны, посади ее верхом на себя так, чтобы ее бедра не погружались в воду. И не забудь захватить с собой пару ведер лубрикантов.

Попасть в струю

Великолепная позиция для душевой кабины: повернув девушку лицом к стене и попросив ее опереться о кафель ладонями, войди в нее, стоя сзади. При этом тебе открывается широкое поле деятельности — при помощи струи душа ты можешь стимулировать ее соски, шею и лобковую область. В последнем случае будь осто-

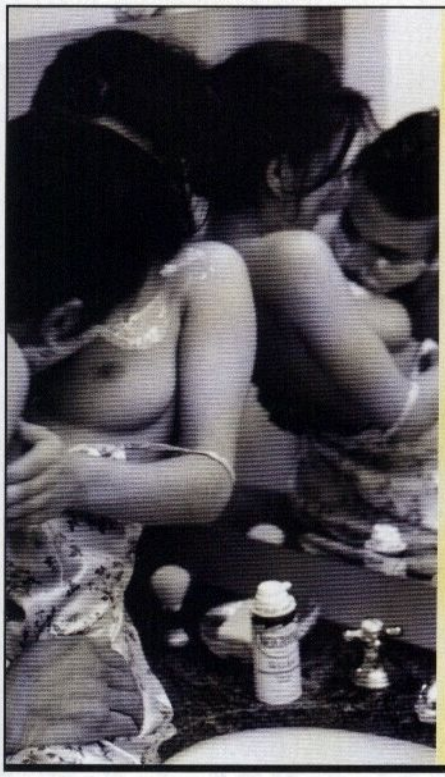


Фото: Stefan May

ЧТО НАШАРИТЬ НА ПОЛОЧКЕ У ЗЕРКАЛА

Зубная щетка

Подходит для того, чтобы стимулировать соски партнерши (но без лишнего ажиотажа, а нежно и аккуратно). С помощью зубной щетки также можно брызгать на соски или клитор девушки капельками холодной воды.

Тальк

Посыпь тальком пенис перед тем, как она начнет ласкать его руками, — мелкая пудра на удивление сильно изменит твои ощущения. Но не забудь смыть тальк непосредственно перед актом.

Пластырь

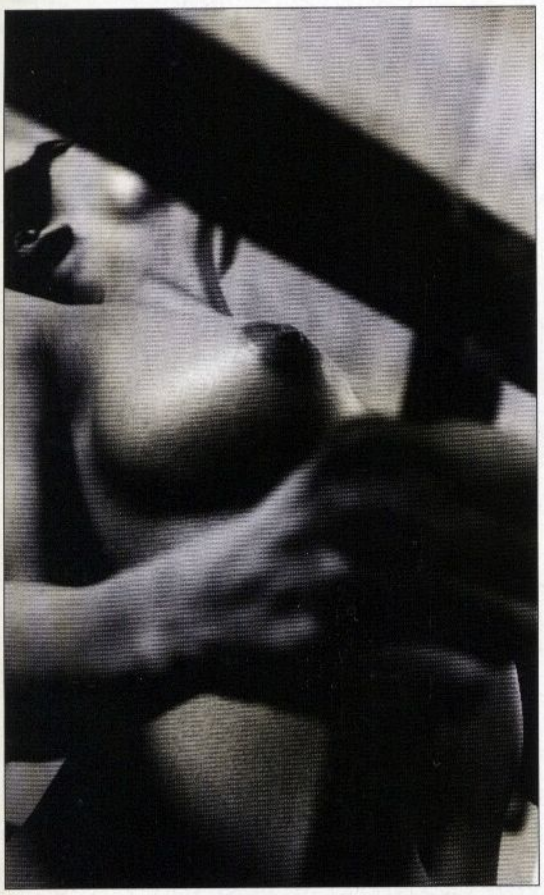
Недорогой вариант наручников. Но исключительно «женский вариант» — на тебе их использовать лучше не стоит, если ты только не депилируешь себе регулярно руки и ноги.

Мятная жидкость для полоскания рта

Полоскать рот этой субстанцией уместнее всего даже не перед поцелуями, а перед тем, как заняться с девушкой оральным сексом. Холодок на твоем языке доставит ей массу дополнительного удовольствия. Но следи, чтобы жидкость не попала непосредственно *туда* — она довольно едкая.

Шипучий витамин С

Долг платежом красен. Перед тем как уже она займется оральным сексом с тобой, предложи ей положить в рот большую таблетку растворимого витамина С. Во-первых, витамин С полезен для иммунной системы твоей подружки. Во-вторых, когда таблетка начинает растворяться и шипеть у нее на языке, ты можешь испытать ни с чем не сравнимый «джакузи-оргазм».



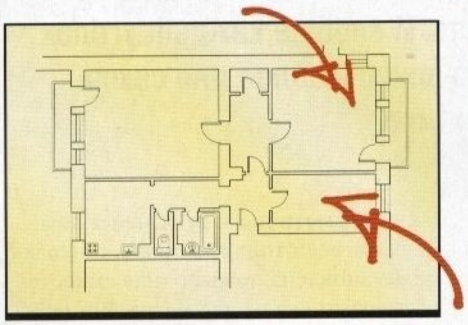
рожен и не направляй струю прямо на клитор или в вагину — эта зона слишком чувствительна.

В туалете

Если вы уж здесь оказались, не надо рассиживаться. Данное санитарно-гигиеническое устройство — не самый удобный плацдарм для эротических удовольствий. Лучше всего заниматься здесь сексом стоя и выключив свет — ощущение тесноты, неудобства и полный мрак вокруг могут вызвать у вас обоих очень высокую степень возбуждения. Известно же, что человеку больше всего хочется сделать то, что делать не принято, несвоевременно и вообще нельзя. Кстати, подобного же эффекта можно достигнуть, запершись вдвоем в стенном шкафу. Идеально, если при этом в комнате будут находиться посторонние, ничего не подозревающие люди.

В спальне

Ну да, обыденно. Но в твоей власти все изменить. Купи шелковое постельное белье, и на скуку в спальне тебе в ближайшее время жаловаться не придется. Во-первых, шелк очень сексуален на ощупь. Во вторых, активный контакт с ним заряжает волоски на коже статическим электричеством, и они могут буквально вставать дыбом, усиливая твою чувствительность. В-третьих, двигаться на шелковых простынях куда легче, чем на льняных или хлопчатых, — ваши тела



легко скользят по нему даже при минимальном усилии. И, кстати, стирать и сушить шелковые простыни — одно удовольствие. Два часа — и белье совершенно сухое, и гладить не надо.

На полу

Если ты желаешь регулярно переходить в партер, то тебе придется обзавестись коврами. Дело в том, что напольные покрытия мало приспособлены для этого вида домашней деятельности. И неизвестно, что тут хуже: паркет, ламинат или линолеум — все одинаково жестко и больно коленям. Что касается ковровых покрытий, то про них лучше вообще забыть. Их жесткий ворс в считанные секунды может стереть и поцарапать даже самую плотную кожу. Мягкий ковер с длинным ворсом значительно упростит дело. А лучше всего это расстеленная на полу шкура: овечья, волчья или медвежья. Волоски меха — суперэффективный стимулятор чувствительности. Впрочем, если девушка — поклонница Гринпис, то до ее прихода эту часть убиенного животного лучше будет надежно припрятать до лучших времен.

В кабинете

Кто сказал, что сексом на офисном вращающемся кресле заниматься нельзя? Наверное, какой-нибудь замученный стрессом трудоголик, у которого вся фантазия уходит на заключение многомиллионных сделок. Вращающееся кресло — удобнейшее устройство для того, чтобы доказать девушке, что лучшего сексуального партнера, чем ты, у нее в жизни не было и не будет. Для этого достаточно устроить ее в этом кресле, подняв ее ноги на поручни (или широко раз-

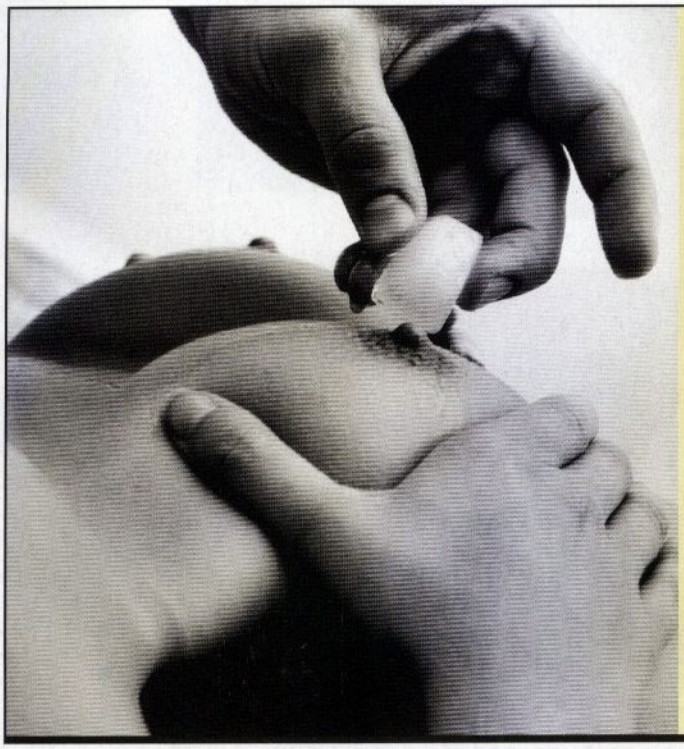
ведя их в стороны). Затем, встав на колени, начни ласкать ее интимные места языком. Самая прелесть тут в том, что тебе даже не надо слишком усердствовать. Язык может быть совершенно неподвижным, достаточно просто двигать кресло из стороны в сторону руками. Ощущения у дамы будут самые головокружительные — это точно.

У окна

Ничего такого особенного и не происходит. Вы просто с интересом наблюдаете уличное движение. По-приятельски машете рукой проходящим внизу соседям. Беседуете с пенсионером Андреем Палычем, живущим в квартире с окнами напротив. Видимо, беседа очень волнительна и животрепещуща, иначе с чего бы вы так раскраснелись и тяжело дышали? Механика проста: она лежит животом на подоконнике, ты обнимаешь ее за плечи сзади. И не только обнимаешь, между нами говоря, но так как на ней короткая юбка, то есть шанс, что Андрей Палыч ничего не прочухает и не скончается от разрыва сердца. 9 из 10 человек так или иначе испытывают скрытую тягу к эксгибиционизму — демонстрации своего обнаженного тела и сексуальных способностей на публике. Это касается как мужчин, так и женщин, и занимает немало места в их сексуальных фантазиях. А сексуальные фантазии надо реализовывать, тем более если это можно сделать с минимальным ущербом для окружающих.

В гостиной

Современная мебель великолепно приспособлена для секса. Видимо, нынешние мебельные дизайнеры прекрасно отдают себе отчет в том, для чего человеку, собственно говоря, мебель нужна



Что достать из холодильника и что лучше оставить в нем

Клубника

▶ **ДА. Можешь прямо здесь и скормить ей несколько ягод. Запах и вкус клубники действуют на женщин возбуждающе.**

Джемы, варенье, шоколадный крем

▶ **ДА. И облизывать друг друга вам будет намного слаще.**

Яблоко

▶ **ДА. Физическое и нервное напряжение может привести к тому, что у тебя появится тяжелый запах изо рта. Откусив кусок яблока,ты справишься с этой проблемой.**

Лед

▶ **ДА. Попробуй растопить кубик льда, осторожно водя им по ее груди, — увидишь, как набухнут и затвердеют ее соски и вся грудь, несколько расслабившаяся в этой жаркой ситуации, приобретет прежнюю крепость.**

Палка копченой колбасы, огурец, банан

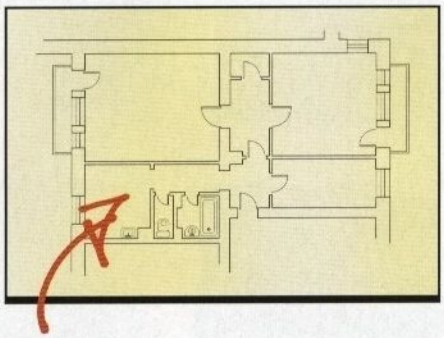
▶ **НЕТ. Ты и сам неплохо справишься.**

в первую очередь. Раньше такого не было. Заниматься любовью на стуле чиппендейл или на комоде с резными розочками по краям мы тебе никогда не посоветуем, поэтому, если в доме много антиквариата, оставшегося тебе от прабабушки, знай, что твоя прабабушка была высоконравственной особой. Но ты, к счастью, не такой. Поэтому ты разбавляешь все эти ореховые гарнитуры современными предметами обстановки: журнальным столиком из закаленного стекла (она оценит его холодную и гладкую поверхность), меховым пуфиком (очень удобно положить на него попой девушку так, чтобы она практически стояла на «мостике», и самому устроиться сверху, опираясь на ладони и ступни), надувным диваном (дивно пружинит при каждом движении) и прочими изобретениями человеческого гения.

На кухне

Потрясно

Неудивительно, что домохозяйки шестидесятых годов пришли в такой восторг, когда промышленность начала выпускать стиральные машины. Потому что в хозяйстве трудно найти вторую такую трясущуюся, подпрыгивающую и вибрирующую вещь. Если кто-то уверяет, что секс на стиральной машине ничего особенного собой не представляет, значит, этот кто-то занимался им, допуская самую



распространенную из ошибок — он усаживал на агрегат женщину. А женщине на стиральной машине по большому счету делать нечего, если она только не собирается пройти сеанс антицеллюлитного массажа. Присаживаться на машину (или прислоняться к ней ягодицами) должен ты. Предварительно установив программу отжима оборотов этак на тысячу двести. После этого твой член сможет поспорить с самым навороченным и эффективным вибратором.

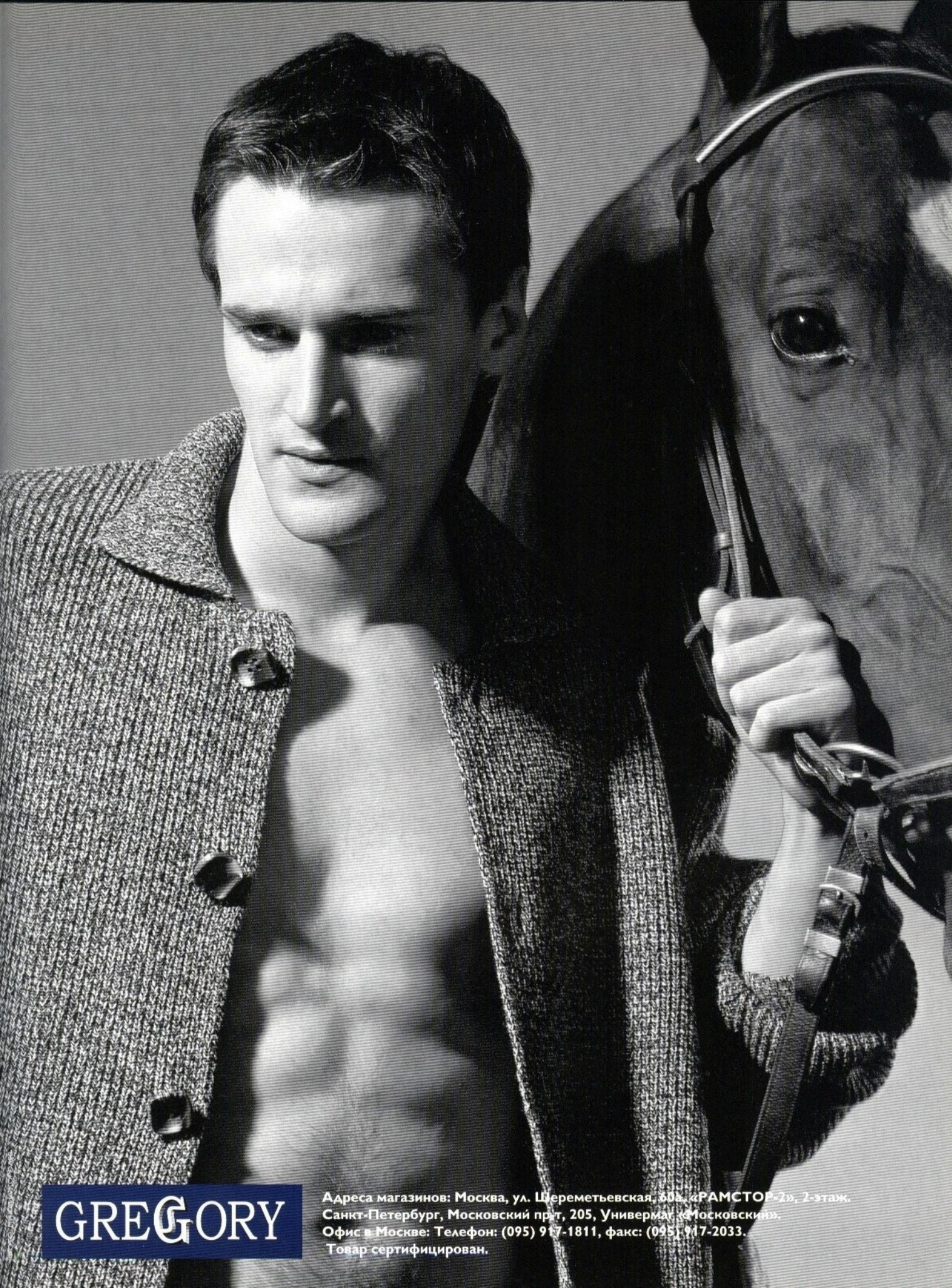
Кушать подано

Мы не будем слишком долго распинаться про кухонный стол, так как ты и сам все про него знаешь. И не раз испробовал на практике. Напоминаем только еще раз: не стоит залезать на него вдвоем — ножки могут подломиться, да и вообще на постели в этом смысле поудобнее будет. А кухонный стол — идеальный сексодром, если ты хочешь заняться куннилингусом (галантно встав перед дамой на колени), а потом приступить к более тесному контакту, уже с колен поднявшись. Девушка в это время безмятежно лежит на спине и находится полностью в твоей власти, так как деваться ей отсюда по большому счету некуда — это не постель, тут особо не повертишься.

Чтобы она чувствовала себя комфортнее, выключи верхний свет. На кухне он такой яркий для того, чтобы ровно шинковать морковку, а вам хватит и более интимного освещения, например от приоткрытого холодильника. Откуда, кстати, можно одновременно доставать всякие нужные и полезные предметы.

В гараже

Так как мы — приличный журнал, мы отказываемся публиковать здесь описание того, что парочка с богатой фантазией может вытворить в хорошо укомплектованном инструментарием гараже… MH



GREGORY

Адреса магазинов: Москва, ул. Шереметьевская, 60а, «РАМСТОР-2», 2-этаж.
Санкт-Петербург, Московский пр-т, 205, Универмаг «Московский».
Офис в Москве: Телефон: (095) 917-1811, факс: (095) 917-2033.
Товар сертифицирован.

ПРОСТО И ЯСТВО

Автор: Михаил Талалаев

Время от времени мужчина вынужден надевать фартук, брать в руки нож и вступать в сражение на кулинарном фронте. Есть только две вещи, которые удерживают мужчину от появления на кухне, — это лень и элементарное невежество. Конечно, если ты предпочитаешь изощренную французскую кухню, поезжай во Францию, ну а если тебе нравится настоящая добротная еда, приготовленная за считанные минуты, то вот тебе целое блюдо традиционных рецептов с гарниром из полезных советов.

СЕКРЕТ №1

Кухонная утварь

Стальные сковороды двухметрового калибра внушительно смотрятся в сюжетах из жизни деревенек Виллариба и Виллабаджо, но абсолютно бесполезны, если ты не ждешь в гости полный автобус изголодавшихся туристов. Гораздо практичнее следующие три предмета, которые обязательно должны быть на твоей кухне.

Хороший поварской нож

Твой столовый нож, которым ты намазываешь бутерброды, здесь не подойдет. Тебе нужен нож, которым можно резать любые продукты, а при случае и вскрыть консервную банку. Он должен быть не менее 20 см в длину, с лезвием из высокоуглеродистой нержавейки, основание которого (черенок) прочно упаковано с двух сторон ручкой (как минимум с двумя заклепками). В противном случае процесс кулинарного творчества может прерваться в самый неподходящий момент. И еще не должно быть зазубренной или волнообразной формы — такие ножи годятся только для нарезания хлеба и намазывания масла.

Микроволновая печь

Замечательная вещь для приготовления попкорна, горячего какао и отпугивания комаров. Но ты, наверное, обращал внимание, что некоторые блюда, например пицца, получаются в ней клеклыми и резиновыми. Запомни: профессионалы используют микроволновку только на начальной или заключительной стадии приготовления.

Часто, глядя на кусок мяса или курицы, тебя охватывает сомнение: хорошо ли оно прожарилось, и не придется ли провести остаток вечера, борясь с печальными последствиями того, что ты не убил в своем кулинарном шедевре все болезнетворные бактерии. Именно в этой ситуации незаменима микроволновая печь. Положи в нее сомнительный кусок и поглядывай на него каждые 10-20 секунд. Когда середина утратит розовый цвет, мясо станет вполне безопасным. Хороша микроволновка и в разборках с замороженными овощами. Помести их в печь, предварительно сверившись с инструкцией о точном времени приготовления. Уверяем, разницы ты не почувствуешь.

Сковорода с антипригарным покрытием

Лучше всего не поскупиться и купить фирменную сковородку диаметром 25-30 см с длинной ручкой и с крышкой. Дорого — но мило. В том смысле что не приходится сдирать со дна обуглившиеся куски того, что задумывалось как сэндвичи с сыром. Чтобы привести сковородку в рабочее состояние после тщательного мытья, надо налить в нее две столовые ложки растительного масла, добавить немного сливочного и поставить на сильный огонь. Через некоторое время, когда масло разойдется, насыпь в сковородку щепотку соли. Если масло зашипит, значит, сковорода достаточно разогрелась для жарки.

Фото: Mark Peterson, Michael Kraus, Juliette Piddington

Foil Sheets
Marcal

СЕКРЕТ №2

Для морозилки

Куриные грудки

Самый универсальный продукт. Питательный, вкусный, подходит к любому случаю. Кроме того, в самом слове «грудки», согласись, что-то есть.

Как их заморозить: промой их, но не замачивай, сдобри слегка чесноком, поперчи, можно посыпать какой-нибудь приправой по вкусу, смажь салатным соусом, майонезом или концентратом апельсинового сока, чтобы их собственный сок остался внутри, и запекай в духовке в течение 20 минут при температуре 180 С°. После этого их следует охладить, поместить в мешочек для заморозки, соответственно пометить и положить в морозильную камеру. А потом просто разогреть.

Рыба

Купи лосося, тунца, макрель, камбалу или другую свежую рыбу.

Как их заморозить: разрежь на куски и сложи их в мешок, а затем все это засунь в морозилку.

Замороженные овощи

Можно взять что-нибудь обычное (морковь, стручковую фасоль, брюссельскую капусту и т.п.) или экзотическое (мексиканскую смесь). Они настолько просты в приготовлении, что и говорить тут не о чем. Хорошо хранятся в морозильной камере также разнообразные моллюски и креветки.

Для холодильника

Молодой картофель

Заверни несколько картофелин в алюминиевую фольгу и запекай в духовке в течение 30 минут при температуре 205 С°, затем положи в пластиковом пакете в холодильник. Там они могут храниться неделю. Чтобы разогреть, достаточно положить их на 2-3 минуты в микроволновку.

Десяток свежих яиц

Отличная вещь для любых кулинарных подвигов. А также для метания в недругов.

Листовой салат

Пригодится для сервировки. Хранится несколько дней, особенно если его слегка смочить и, завернув в неплотную бумагу, положить в самый нехолодный ящик.

Три-четыре помидора

Смотри пункт о яйцах.

Различные свежие фрукты и овощи

Свежие фрукты и овощи нужны в основном для того, чтобы ты не забивал себе желудок чипсами во время готовки.

Для буфета

Спагетти

Тончайшие спагетти, называемые «ангельские волосы», готовятся значительно быстрее, чем их более упитанные собратья.

Рис

Свари кастрюльку риса в воскресенье, разложи его в контейнеры для микроволновой печи и поставь в холодильник. Можно разогревать его в микроволновке по мере необходимости в течение недели. Только не надо разбрасывать его на свадьбах. Прилипнет ко всем присутствующим.

Фасоль

Когда мы говорим о консервированной фасоли, то имеем в виду не мясные консервы с небольшим количеством фасоли, а просто белую или красную фасоль в жестяных консервных банках.

Томат-паста

Бери самые маленькие баночки. Они могут храниться сколь угодно долго и способны превратить обычные макароны в деликатес.

Хлеб пита

Превращает обычный бутерброд в событие культурной жизни.

СЕКРЕТ №3

Деликатесы про запас

Мало ли кого и когда захочется удивить... Будь готов!

Блюда из курицы

Мексиканская тортилья

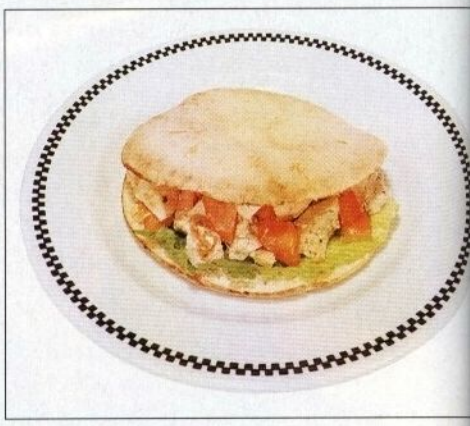
Разморозь заранее обжаренные куриные грудки, расщепи их, вложи кусочки мяса в питу, добавь немного фасоли, кусочек сыра, разогрей все это в микроволновке на среднем режиме в течение 2 минут. Разогрей какие-нибудь замороженные овощи и тебе (или ей) захочется спеть какую нибудь бессамемучу или макарену.

Томатный четверг

Полей филе курицы томатным соусом, добавь сыра и запекай в микроволновке в течение 10 минут при температуре 180 С°. Все это можно вложить в питу или есть прямо из тарелки с салатом, овощами, рисом, жареной картошкой... Практически со всем, чем угодно.

Куриный салат по пятницам

Мелко нарежь холодную курятину, перемешай ее с майонезом — и импровизированный куриный салат готов. Нафаршируй им питу, добавь листик салата и нарезанный кружочками помидор.



Блюда из рыбы

Духовка по субботам

Разморозь рыбу, выложи ее на сковородку, посоли, поперчи, положи в середину небольшой кусочек сливочного масла и запекай в духовке при 205°С из расчета 10 минут на каждые 2,5 см толщины куска. Поставь вариться овощи и, пока все это готовится, нарежь салат.

Суперрецепт для воскресного вечера

Разморозь ранее разделанную рыбу и вытри ее насухо бумажными полотенцами. Возьми два листа алюминиевой фольги и загни края так, чтобы получились «сковородка» и «крышка». Выложи свою рыбу на «сковородку», посыпь перцем, выдави на нее сок лимона. Сверху положи три маленьких кусочка сливочного масла и веточку петрушки. Закрывай все это «крышкой», клади в духовку и запекай при 180°С из расчета 10 минут на каждые 2,5 см толщины куска. Каковы преимущества этого метода? Сразу после ужина сковородка с крышкой отправляются в мусорное ведро. Не надо ничего мыть!

Каждый божий день

Промой мороженые шейки креветок холодной водой, очисть и положи в кастрюлю. Туда же выложи твои любимые мороженые овощи и поставь все это на огонь на 10 минут. Затем выложи на тарелку с рисом.

Блюда из макарон

Лапша по понедельникам

Свари тонкие спагетти, добавь дольки помидора или томат-пасту. Сдобри все это в меру: измельченным чесноком, базиликом и петрушкой.

«Чем бог послал...» по вторникам

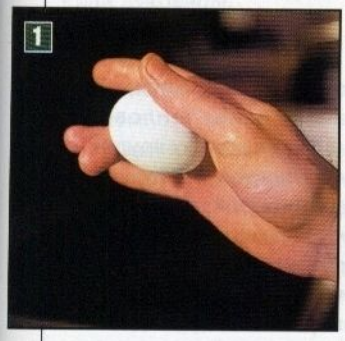
Нет никакого соуса? Слей воду и оставь макароны в кастрюле. Положи туда небольшое количество сливочного масла и тертый сыр, все хорошенько перемешай и добавь любые специи по вкусу.

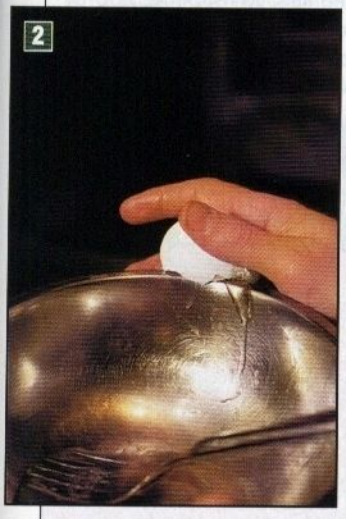
Волшебная среда

Помнишь про фасоль? Открой банку и выложи содержимое на предварительно отваренные макароны (для этого случая хорошо подходят фигурные изделия), добавь в эту смесь мороженые овощи. Все это клади на сковородку с антипригарным покрытием и жарь 10 минут.

Вместо макарон можно использовать длиннозерновой рис.

Как разбить яйцо одной рукой

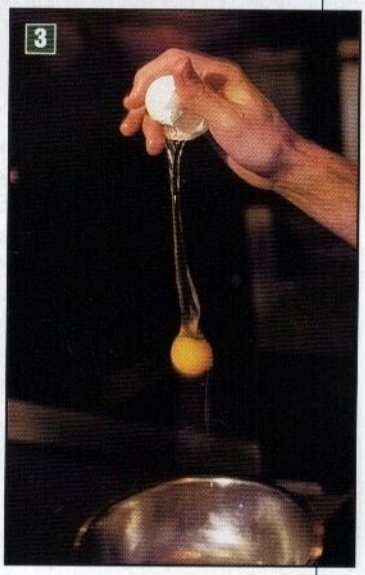




1. Возьми яйцо двумя пальцами — большим и средним, прижми его к ладони.

2. Теперь разбей яйцо о край чего-нибудь крепкого, например металлической миски, и моментально подними кисть руки.

3. А теперь прием, который требует длительной тренировки: придерживая обе половинки разбитого яйца, подними руку. Сила земного тяготения позаботится о том, чтобы в миску попало полезное содержимое яйца, а ты должен позаботиться, чтобы в нее не попала скорлупа. Теперь под гром аплодисментов можешь удалиться в спальню со своими поклонницами.



СЕКРЕТ №4

Переверни грамотно

Ты, наверное, догадываешься, что при жарке продукты необходимо переворачивать. Только еще не вполне знаешь, как сделать это так, чтобы на твоих джинсах не появились большие жирные пятна.

Омлеты

Наиболее популярное холостяцкое блюдо, которое может быть приготовлено в считанные минуты в самых разных вариантах (по-испански, -итальянски, -сербскохорватски и т.д.). Учись переворачивать омлет, не повредив его.

1. Смажь сковороду кулинарным жиром, содержащим по возможности меньше холестерина.

2. Поставь ее на огонь, затем разбей три яйца (см. «Как разбить яйцо одной рукой» слева) в миску и слегка взбей их. Влей, не переставая помешивать, стакан молока, оно придает омлету пышность.

3. Убедись, что сковорода хорошо разогрелась (если ты уже забыл, напомним — это когда щепотка соли шипит).

4. Выливай яйца и начинай «работать» сковородой, совершая ею круговые движения, чтобы яичная смесь равно-

мерно распределилась по поверхности, добавь помидоры, резаные грибы (которые предварительно надо подсушить) или нарезанную мелкими кусочками сосиску.

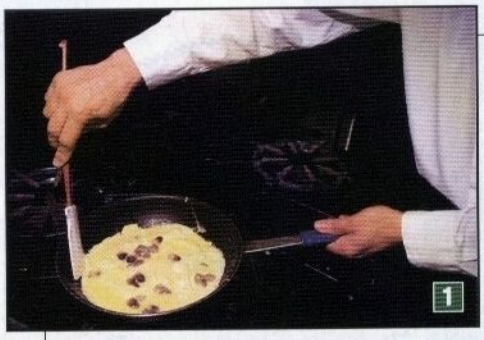
5. Теперь самый ответственный момент, когда можно все испортить. Омлет надо свернуть. Сделать это можно только тогда, когда его края начнут отставать от сковороды и загибаться кверху. Теперь он готов к переворачиванию. Если это твой первый опыт, не стоит делать акробатических трюков (см. «Как перевернуть омлет» справа). Воспользуйся одной или двумя лопатками.

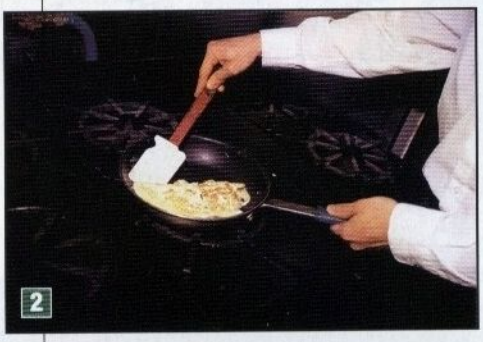
Бургеры

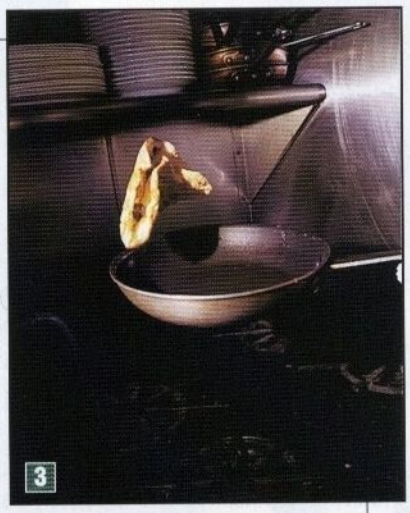
Недавно пятеро поваров из Монреаля пожарили 1542 гамбургера за 1 час. В чем секрет? Его открыл Дон Потенца, хозяин одной из закусочных фастфуд: «Главное — прежде чем переворачивать котлету, хорошенько прожарить ее с одной стороны, иначе она будет жариться дольше и придется переворачивать ее несколько раз. При этом она потеряет свой сок». Котлета хорошо прожарилась снизу, когда на верхней поверхности выступает сок.

Хот-доги

Чтобы сосиска жарилась быстрее и была вкуснее, сделай надрез вдоль всей длины и глубиной примерно наполовину ее диаметра.







Как перевернуть омлет

Вращая сковородку, заставь омлет скользить по ее поверхности. Затем, сделав вид, что он тебя совершенно не интересует, подними сковородку с огня и резким движением подай ее вперед, а в тот момент, когда омлет начнет «уходить» из сковородки, таким же резким движение подай ее на себя. Силы притяжения и инерции сделают свое дело, и омлет благополучно перевернется. Правда, при этом нужно еще исхитриться и поймать его обратно на сковородку.

СЕКРЕТ №5

Что делать, когда все летит к черту

Разница между тобой и профессионалом заключается в том, что он знает, что нужно делать, когда что-то идет не так.

Ах! Еда упала на пол!

Если это замороженный цельный брикет, ты можешь просто сполоснуть его водой и продолжать готовить. Процесс тепловой обработки сам позаботится обо всем. Но если это то, что ты жарил, выброси его тут же в ведро, особенно, если рядом твоя подруга.

Стоять-бояться!

Твои спагетти выкипают-убегают! Убавь огонь секунд на 15, в течение которых ты успеешь влить в них ложку растительного масла — оно успокоит на некоторое время кипение. Потом прибавь огонь. Иначе все слипнется.

Ууу... Блин!

Ты порезал себе палец! Беда беде — рознь. Если это легкий порез, промой ранку, залепи ее бактерицидным пластырем или специальным медицинским клеем и продолжай готовить. Но если это серьезная рана, промой ее ледяной водой, зажми сосуд выше пореза, чтобы остановить кровотечение, и вызывай скорую.

Горим!

Загорелся жир на сковородке? Не спеши хвататься за огнетушитель. Лучше возьми пачку соли и засыпь ею то, что горит. Ну вот, огонь потух. Если пользоваться солью, то ликвидация последствий пожара будет легкой. Достаточно будет просто вымыть сковородку. Использование же огнетушителя, напротив, лишит тебя на некоторое время возможности использовать ее по прямому назначению.

Как быстро разморозить продукты

Никогда, ни при каких обстоятельствах, если не хочешь отравиться, не размораживай продукты в раковине под струей горячей воды.

Хочешь разморозить продукты, подвергавшиеся ранее тепловой обработке (вроде куриных грудок), — поставь их в микроволновую печь в посуде с приоткрытой крышкой, чтобы пар свободно выходил, и включи режим разморозки на 7-10 минут. **Размораживая сырые продукты,** ставь их в микроволновку на 6-10 минут, когда она выключится, не доставай оттуда продукт еще 1-2 минуты, процесс тепловой обработки будет продолжаться.

ЕЩЕ ОДНО НАПОМИНАНИЕ ОТ НАДОЕДЛИВЫХ ДИЕТОЛОГОВ

Пока ты, как сумасшедший, размораживаешь и обжариваешь все на свете, не забывай о сбалансированном рационе. Твой обед должен состоять наполовину из овощей, на четверть из белков (курица, морепродукты, фасоль) и на четверть из углеводов (картофель, макароны, хлеб).

К ОРУЖИЮ!

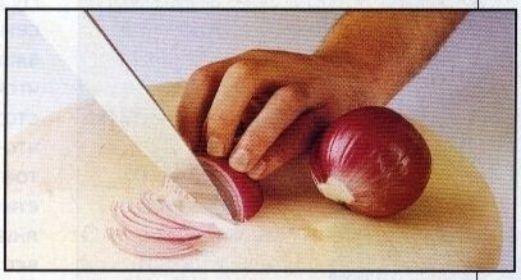
Несколько правил, которые сберегут твои пальцы

1. Кончик ножа не должен касаться разделочной доски.
2. Двигай жертву, т.е. овощ, в направлении ножа, а не наоборот.
3. Если хочешь избежать кровопролития, отработай правильный захват. Держи продукт, который ты нарезаешь, таким образом, чтобы все пальцы были сверху. Затем согни пальцы так, чтобы единственной их частью, доступной для соприкосновения с ножом, были ногти. Далее используй свободный большой палец, чтобы двигать продукт навстречу его судьбе. Если ты все сделаешь правильно, то тебе будет очень трудно порезать пальцы, хотя довольно трудно поначалу будет порезать и овощи. Однако тренируйся, иначе твои выступления в соревнованиях по армрестлингу останутся в прошлом. MH

Несколько полезных советов от шеф-повара

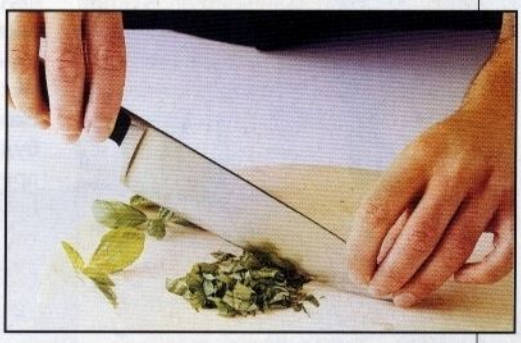
Резка лука

► Обрежь края луковицы.
► Сделай кончиком ножа надрез сверху вниз, тогда кожицу можно будет снять одним легким движением.
► Разрежь луковицу пополам, положи на доску плоской стороной и начинай резать. Следи, чтобы пальцы не выходили за край луковицы.



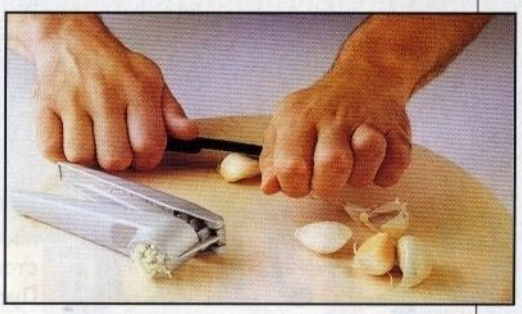
Резка зелени

► Промой кустики зелени под краном.
► Возьмись за кончик ножа левой рукой и за рукоятку правой (наоборот, если ты левша).
► Поднимай и опускай рукоятку, продвигая лезвия вдоль пучка.



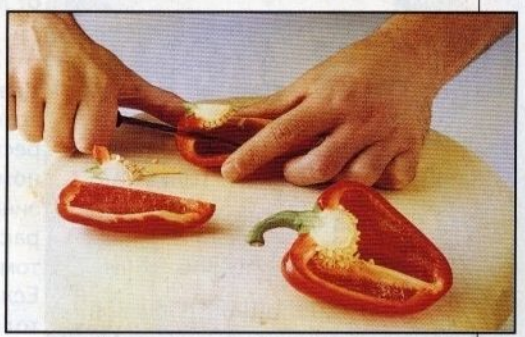
Измельчение чеснока

► Положи зубчик чеснока так, чтобы его «спинка» (закругленная часть) смотрела вверх.
► Плоской стороной ножа нажми на дольку так, чтобы кожица лопнула, затем сними ее.
► Положи очищенный чеснок в чеснокодавилку.

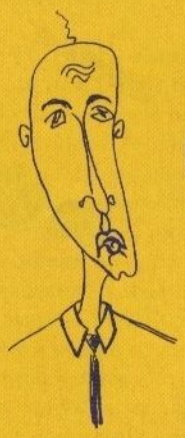


Чистка перца

► Разрежь перец вдоль на две части. Затем каждую половинку еще раз на две части.
► Теперь тебе будет легко удалить сердцевину кончиком ножа.
► В конце промой четвертинки перца под краном, чтобы в них не осталось семян.



ТРАНСПЛАНТАЦИЯ ВОЛОС
Просто
естественно, на всю жизнь



В принципе, сейчас быть лысым модно. Тем более что лысые обычно таинственны, замкнуты и похожи друг на друга.

Если Вы все же предпочитаете собственный стиль и собственные волосы, приходите на консультацию в Медицинский центр доктора Минкина

Только в этой клинике с 1995 года производят трансплантацию волос по уникальным методикам
Подробнее - www.minkin.ru
939 8608,
939 8606.

Медицинский Цент
доктора Минкина

...и умерли в один день

Автор: Матвей Вологжанин

Все говорят: «Ромео и Джульетта, Ромео и Джульетта...» Тоже мне, нашли романтическую парочку! Положа руку на сердце, эти двое выбрали не самый удачный способ обустроить свою жизнь. Если бы они были постарше и поумнее, то их бы не прельщали уже все эти эксперименты с ядами, кинжалами и прочей патетикой.

Для того чтобы правда жизни не испортила ваши отношения, вовсе не обязательно умирать молодыми. Достаточно, например, иногда проделывать некоторые из приведенных ниже манипуляций — и шестидесятилетие своего брака вы оба можете встретить, сжимая друг друга в страстных объятиях. При этом даже не пытаясь как бы невзначай придушить свою возлюбленную половину.

1. Следи за своим внешним видом

Ну да. Она уже видела тебя сто восемьдесят восемь тысяч девятьсот девяносто девять раз. Но неплохо бы, чтобы, созерцая тебя в раз стодевяностотысячный, она по-прежнему видела что-нибудь подтянутое, хорошо одетое и без сомнительной растительности под носом. И не думай, что постоянные партнерши перестают замечать все особенности твоей внешности. Ничего они не перестают — только глазастее становятся. (Ты ведь тоже не страстный фанат бигуди и творожных масочек с утра пораньше.)

Боле того, следя за собой, ты и сам будешь чувствовать себя увереннее, привлекательнее и достойнее. Это куда лучше, чем превращаться в небритое неизвестно что, разложенное на диване в драных тапочках.

2. Будь вежлив

Конечно, вы близкие люди. Но это еще не повод быть бесцеремонными. При встрече с ней всегда желательно здороваться, даже если эта встреча произошла с утра на кухне. Если ей на самом деле так нравятся эти босоножки, стисни зубы и молчи. И, кстати, дверь в туалете — не самое глупое изобретение человечества, поэтому не стоит всегда оставлять ее открытой. Пусть даже у вас с подругой нет друг от друга никаких секретов.

3. Дари цветы

Цветы — самый бесполезный из всех возможных подарков. (Даже более бесполезный, чем продающаяся в одном известном мне сувенирном магазине деревянная скульптура в виде играющей на баяне свиньи.) Именно поэтому цветы нужно дарить женщинам. Если ты платишь деньги ни за что — только для того, чтобы продемонстрировать ей свою симпатию, — она су-

меет это оценить. Даже если ее сердце и защемит слегка от такого бессмысленного разбазаривания семейного бюджета.

4. Чаще устраивай путешествия

Любое путешествие (даже на один день в соседний город чаю попить) — это приключение. Чем больше совместных приключений у вас будет, тем меньше будет казаться, что ничего нового и интересного в этой жизни что-то подозрительно давно не происходит.

5. Купи стиральную машину

Вроде бы почти ничего не изменится. Она тоже будет рычать и трястись, прополаскивая тонну твоих хорошо поношенных носков. И у нее тоже в один прекрасный момент может сломаться важный винтик. И этот винтик также легко сможет починить какой-нибудь приходящий дядечка. Но после этого тебе не придется носиться по городу с дрекольем в руках, пытаясь данного дядечку найти и навеки обезвредить, — какая тебе разница, кто копался внутри твоей стиральной машины?

6. Купи надежную бытовую технику

Все эти микроволновки, посудомойки и пылесосы с вертикальным взлетом изрядно облегчат вам обоим жизнь. Которая слишком прекрасна, чтобы тратить ее на ползание с тряпкой, выбивание ковров и выяснения, кто именно должен был сегодня мыть вот эти четыре сковородки и одну кастрюльку из-под рисового пудинга. Очень липкого и пригоревшего.

7. Меняй привычные позы во время секса

Существует еще масса поз, кроме «сверху», «снизу» и «сзади». И не притворяйся, что ты их все напрочь забыл. Рутина и традиции хороши в бюрократических учреждениях, но никак не в твоей собственной постели.

8. Найми няню

Младенцы — существа, почти идеально приспособленные к выживанию, хотя по их внешнему виду этого не скажешь. Они могут довольно долго переносить отсутствие пищи, резкую смену температур, перепады давления, самумы, землетрясения и когда их оставляют под присмотром бэбиситеров. А у вас зато появится возможность ходить в кино, в гости и на танцы. И даже иногда разговаривать на темы, не имеющие отношения к памперсам, срыгиванию и режущимся зубкам. Пусть даже ей это первое время и будет казаться кощунством.

9. Старайся поддерживать мирные отношения с ее родственниками

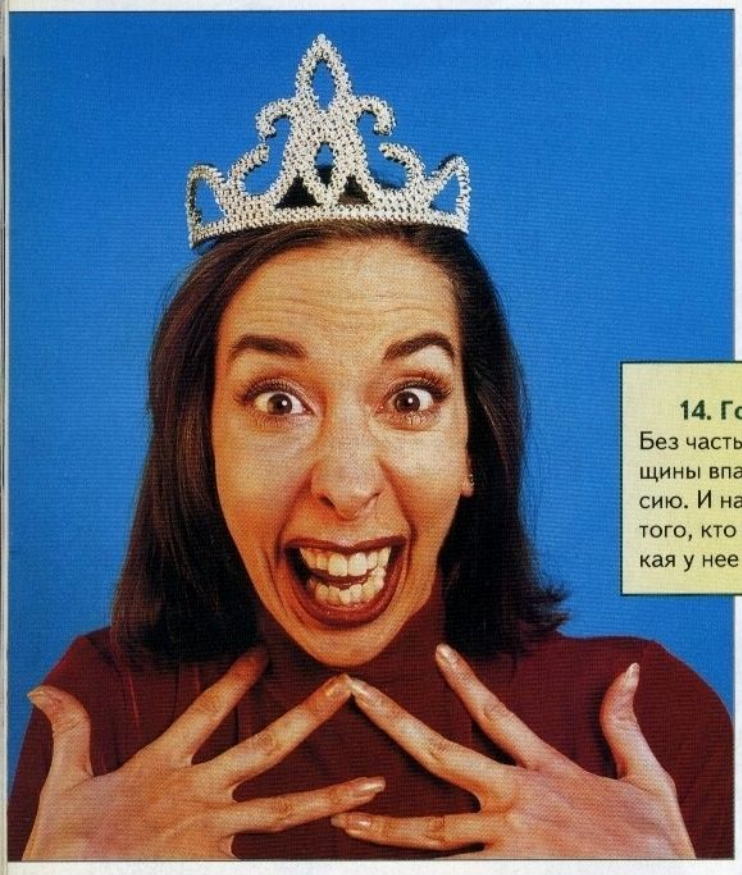
Или хотя бы нейтралитет. О'кей, пусть это даже будет вооруженный нейтралитет.

10. Пусть у вас будет общее хобби

Отсутствие общих интересов — одна из самых больших опасностей. Что делать, если она никак не может запомнить, что у Шумахера машинка красненькая, а у Хаккинена — черненькая, а ты физически не способен всерьез увлечься вышиванием крестом? Срочно придумывать общее хобби. На худой конец можете попытаться совместно украсить вашу гостиную вышитым ковриком с изображением гонки в Монте-Карло.

11. Пусть ваши хобби не все будут общими

Замечательная игра «мы с Тамарой ходим парой — санитары мы с Тамарой» уместна лишь первые пару месяцев после знакомства. В дальнейшем вы оба должны научиться слегка дистанцироваться друг от друга: попытки превратиться в единый организм с двумя головами редко приводят к успеху. Каждый из вас должен постоянно привносить в отношения что-то новое: а откуда это новое возьмется, если вы все время проводите вместе? В конце концов вам действительно нечего будет сказать друг другу. Хорошо, если хотя бы один день в неделю вы будете проводить порознь. Пусть даже тебе будет искренне хотеться немедленно покинуть приятелей с их дурацким матчем и кинуться к ней петь дуэтом — не надо жадничать. Напоетесь еще.



лаяться и кидаться друг в друга предметами. После расставания с этими голубками вы еще несколько дней будете наслаждаться тем, насколько у вас все хорошо и спокойно. И повторять подвиги этих двух вам совершенно расхочется.

14. Говори комплименты
Без частых устных поощрений женщины впадают в тоску и депрессию. И начинают всерьез дуться на того, кто опять забыл сказать, какая у нее аппетитная попка.

15. Говори, что ты ее любишь
Сам знаешь зачем.

16. Делай ей подарки
И не только на праздники. На самом деле подарок, сделанный без всякого к тому повода, с женской точки зрения намного ценнее подарка обязательного и запланированного.

17. Делай сюрпризы
Не в том плане что приводи домой неожиданно ораву приятелей с требованием немедленно всех накормить, напоить и спать уложить. Сюрпризы должны быть приятными. Желательно, вам обоим.

18. Научись готовить
Во-первых, пусть знает, что ты теперь в случае чего всегда сам сможешь о себе позаботиться. Может быть, это знание заставит ее вести себя с тобой поделикатнее. А во-вторых, у женщин путь к сердцу тоже не слишком окольными путями проходит. Все-таки не такие уж мы с ними разные существа...

19. Всегда держи дома шоколад
Шоколад — лучшее успокаивающее средство при ПМС. (Это такой специальный период в жизни твоей подруги, когда ей больше всего хочется рыдать на диване и жаловаться на жизнь вообще и на тебя, мерзавца, в частности. Обычно эти радостные дни случаются незадолго до менструации.)

20. Заведи два телевизора
Ты и сам удивишься, как мало у вас с ней после этого останется поводов для конфликтов и душевных травм.

21. Подавай ей иногда завтрак в постель
А почему бы нет? Первую неделю знакомства тебе это было вовсе не западло.

22. Называй ее по имени
«Ты» — прекрасное слово. Но родители твоей подруги тоже ведь не зря старались, придумывая ей такое красивое имя. Произноси иногда его вслух.

23. Называй ее не только по имени
Придумывай для нее ласковые прозвища — это улучшит отношения в твоей семье и даст хорошую нагрузку твоим интеллектуальным способностям, которые тоже порой нуждаются в тренировке.

24. Сиди спокойно на переднем сиденье
За те десять лет, которые твоя подруга водит машину (очень медленно и совершенно неправильно), ее оштрафовали только один раз. Когда ты велел ей разворачиваться во-он за тем светофором. Так что хватит изображать из себя автомобильного инструктора.

25. Никогда не рассказывай ей о своих изменах
Даже если и был грех, молчи как партизан. При любых вопросах искренне удивляйся: как она могла такое подумать? Когда ты так страстно любишь самую красивую, самую умную, самую-рассамую... Даже если тебя застукают с поличным — отпирайся, отпирайся и еще раз отпирайся. Она сама пришла, ты как раз ее выгонял, да тебе на такую и смотреть не захочется... Женщина поверит тому, чему ей захочется поверить. А вот прямое признание в измене многие из женщин никогда тебе не простят. Даже если сделают вид, что простили.

26. Не изменяй ей
Во всяком случае очень постарайся этого не делать. MH

12. Пусть у каждого из вас будут свои собственные деньги
Неважно, работаете вы оба или ты один тянешь лямку, пока все они прохлаждаются, сидя у тебя на шее... Деньги — это один из важнейших эквивалентов свободы. Хотя бы небольшую часть вашего бюджета нужно выводить из общего пользования в индивидуальное. Возможно, вы оба будете тратить эти средства совершенно неправедным образом: на мартини для той хорошенькой в баре и на сто пятую совершенно не нужную помаду. Ну и что? Между прочим, выбрасывание денег на полную ерунду — достаточно эффективный способ избавления от стресса.
Но только по-честному. «Свои» — это значит свои. Без всяких там разбирательств «а куда девались те пятнадцать рублей восемьдесят шесть копеек, которые были подарены тебе на день рождения?»

13 Заведи среди своих знакомых скандальную парочку
Из тех, которых нельзя пускать ни в один приличный дом, потому что они уже через пять минут начинают

EBEL

the architects of time

E-TYPE

Стальные часы
с автоматическим заводом.
Водостойкие до 100 м.

Mercury

эксклюзивный дистрибьютор

Москва, Тверская, 16, Галерея «Актер», магазин «Mercury», тел.: (095) 935–7790.
Москва, Кутузовский пр–т, 31, магазин «Mercury», тел.: (095) 249–4363.
Москва, Манежная пл., 1, ТЦ «Охотный ряд», магазин «Mercury», тел.: (095) 737–8353.
Москва, Бережковская наб., 2, г–ца «Рэдиссон–Славянская», магазин «Mercury», тел.: (095) 941–8929.
С.–Петербург, Михайловская, 1/7, Гранд Отель «Европа», магазин «Mercury». Тел.: (812) 329–6577.

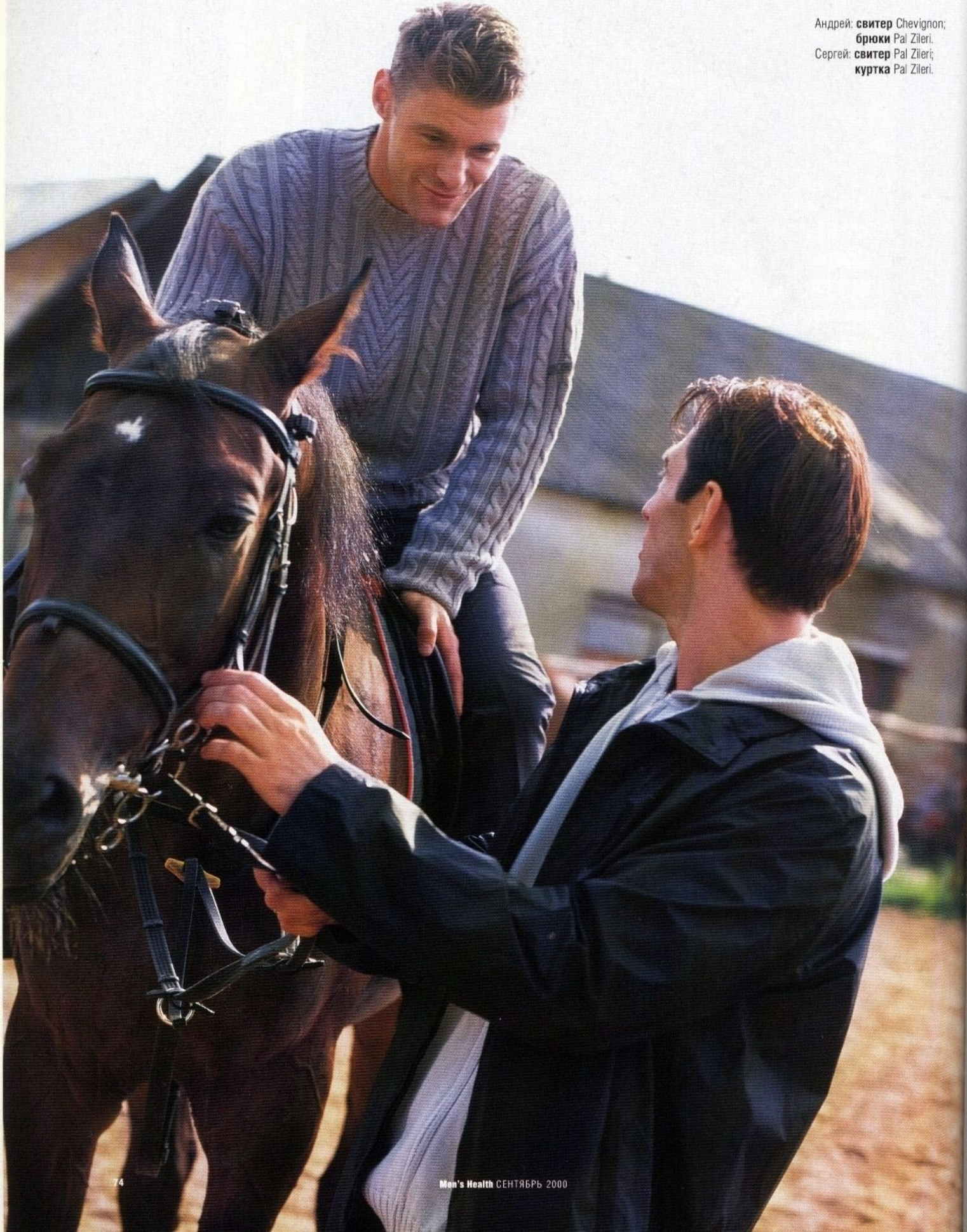
ЖЕРЕБЦЫ

Фотограф: **Илья Буш**
Стиль: **Галина Смирнская**
Визажист/прически: **Владимир Ермолаев**
Модели: **Сергей и Андрей/ агентство Modus VivendiS**

За что дамы девятнадцатого века любили гусаров? Уж конечно, не за кривые ноги и сальные шуточки. Вероятно, за панталоны в обтяжку и красные курточки с золотым шитьем. Нынче стилистика немного изменилась. А интерес прекрасного пола к модным кавалеристам остался на прежнем уровне. Оборжаться!

Сергей: **футболка** Levi's; **брюки** Armata di Mare; **рубашка** Levi's.

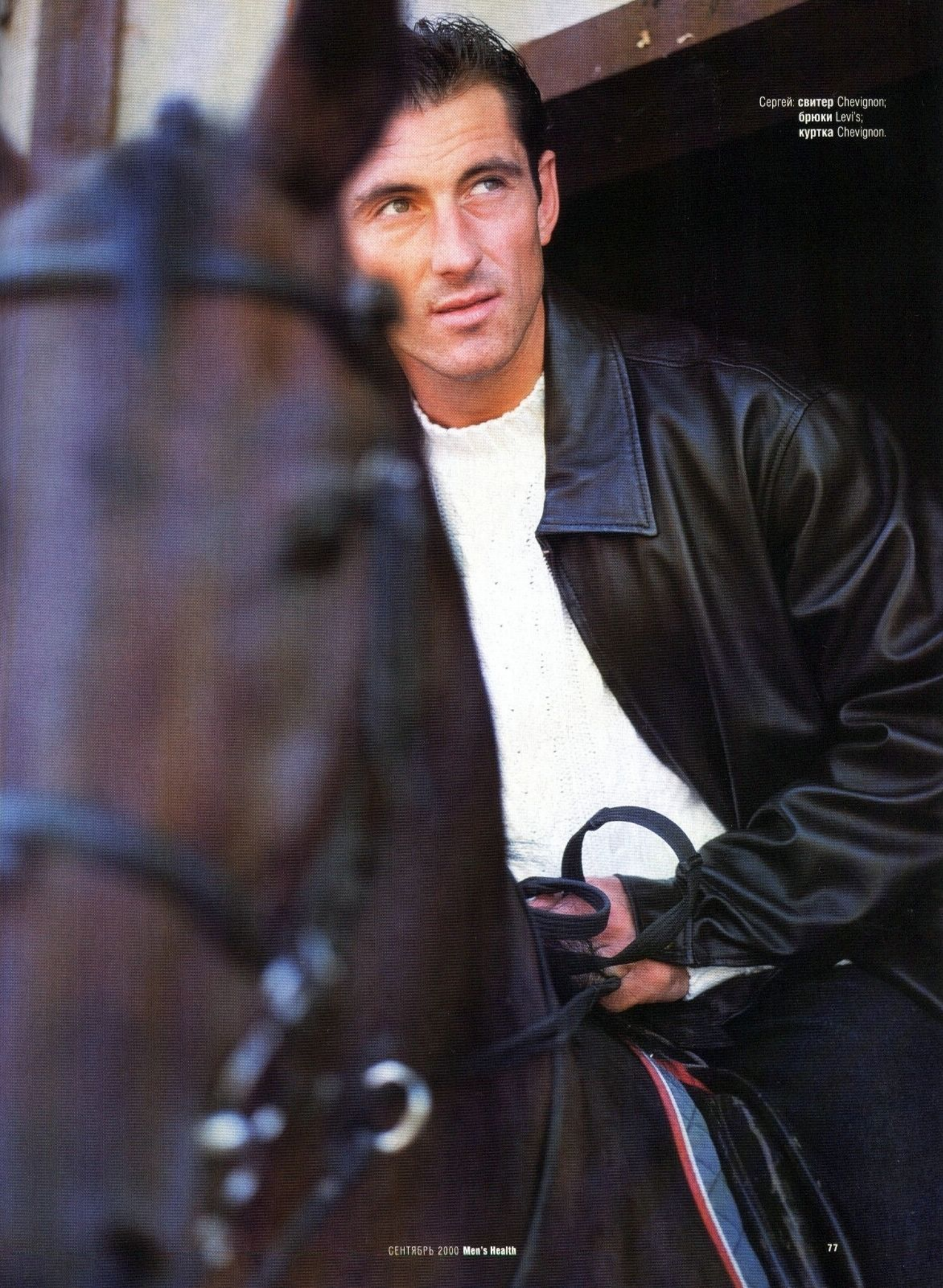
Андрей: **рубашка** Chevignon;
брюки Paf Zileri;
футболка Chevignon.



Андрей: **свитер** Chevignon;
брюки Pal Zileri.
Сергей: **свитер** Pal Zileri;
куртка Pal Zileri.

Сергей: **рубашка** Chevignon;
пиджак Pal Zileri.

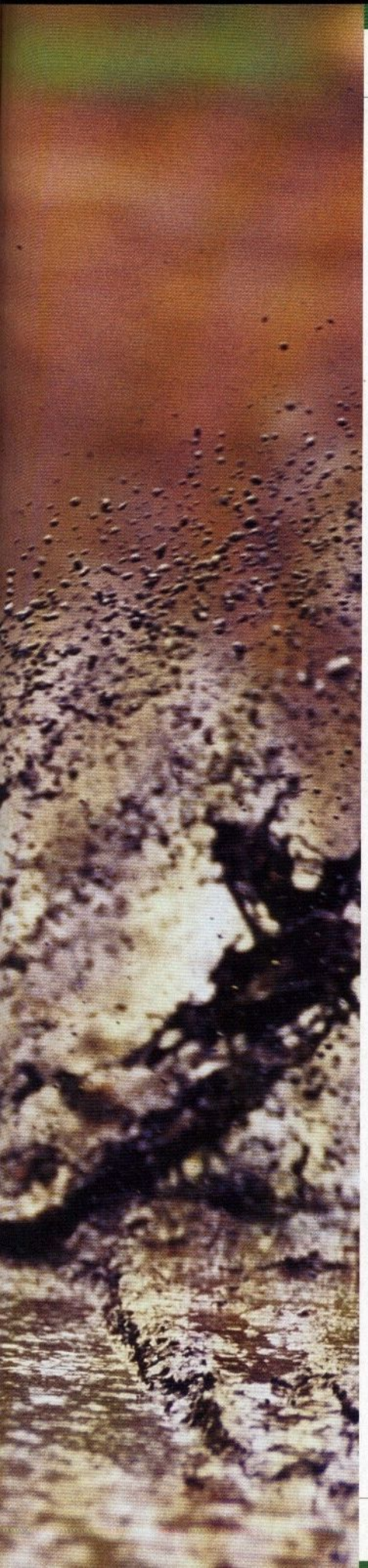
Андрей: **брюки** Cerruti;
свитер Cerruti;
пиджак Cerruti;
шапка Paul & Shark



Сергей: **свитер** Chevignon;
брюки Levi's;
куртка Chevignon.

Чистая победа

50 способов достигнуть успеха во всех популярных видах спорта



Профессиональным спортсменам об этом расскажут личные тренеры и врачи. Немного подробнее, конечно, чем мы тебе. Но суть будет та же.

Автор: Денис Кадников

1. Согласно статистике, на просмотр телепередач в среднем уходит 4 часа в день. Это время можно использовать с толком, если в рекламных паузах выполнять несложные упражнения: подтягивания, отжимания от пола или скручивания. Тогда за 30 минут (такова общая продолжительность 10 рекламных пауз) ты не только сожжешь 200 ккал, но еще и подкачаешь мышцы.

2. Если во время велосипедной гонки ты собираешься совершить обгон из-за спины лидера, старайся держаться от него на расстоянии, не превышающем диаметр колеса, а оказавшись в зоне неподвижного воздуха, увеличь скорость и резко сверни в сторону лишь за несколько сантиметров от заднего колеса лидирующего соперника.

3. Установи на заднее колесо своего маунтбайка шину с рисунком на половину протектора — это уменьшит сопротивление качению. Шина с крупным рисунком протектора нужна только на переднем колесе.

4. Собрался в спортзал — садись на велосипед: это не только отличная разминка, но и экономия времени — тебе не нужно будет ждать в очереди к тренажерам для укрепления сердечно-сосудистой системы, которые пользуются большим спросом.

5. Оптимальное исходное положение для спринта во время велогонки достигается следующим образом: включи повышенную передачу (чтобы не делать этого позднее, во время ускорения), затем возьмись за руль снизу (обратным хватом) и расставь шире локти.

6. Перелом ключицы — одна из наиболее распространенных травм у велосипедистов. Если до ближайшего травмопункта не менее 50 км и приезд «скорой» не предвидится, можно в качестве перевязи для руки использовать велосипедную камеру. Перекинув ее через шею, подвесь с ее помощью локоть. Таким образом ты снимешь нагрузку с травмированной ключицы.

7. Во время занятий спортом у тебя частенько бывают судороги? Наиболее эффективные способы профилактики этого неприятного явления — интенсивное употребление жидкости, продуктов, содержащих кальций, и регулярные упражнения на растяжку. При остром приступе, например в икроножной мышце, нужно постараться распрямить ногу и, ухватившись рукой за пальцы ноги, максимально подтянуть стопу на себя.
Если судорога свела мышцу бедра, нужно, превозмогая боль, активно размассировать бедро. Если судорога в кисти руки, пережми запястье, особенно крепко зажав большим пальцем вены на пульсе.

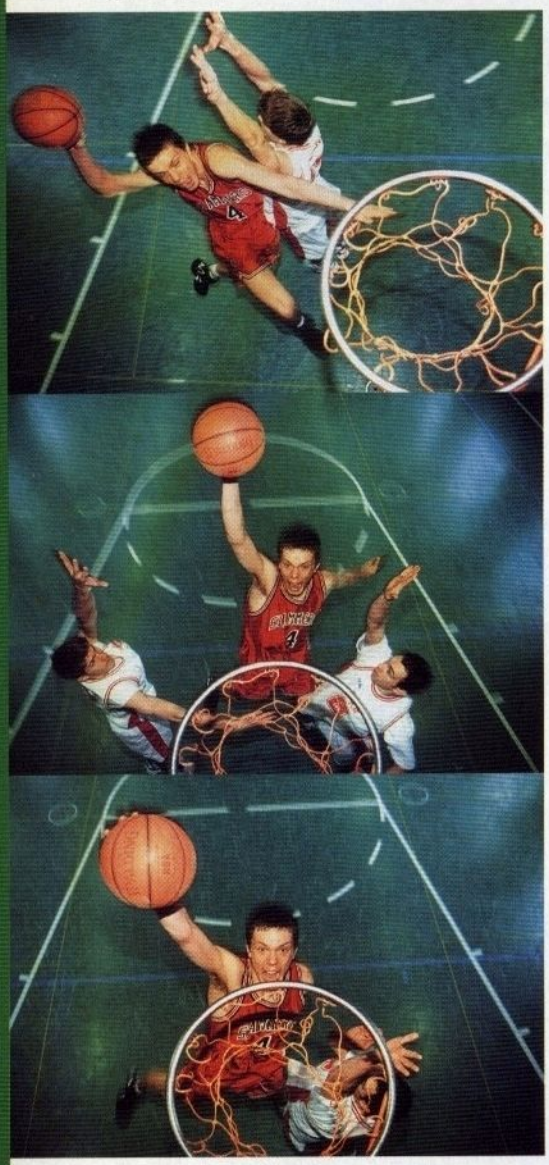
8. Перед спортивными соревнованиями лучше поголодать. Последний раз подкрепиться рекомендуется за 2, а еще лучше за 3 часа до старта. Причем рекомендуется использовать для этого продукты с повышенным содержанием клетчатки, например овсяные хлопья, немного белого хлеба или банан.

9. Как ни странно, многие во время силовых упражнений задерживают дыхание именно в тот момент, когда кислород необходим больше всего. Железное правило гласит: приподнимая вес, выдохни, а когда станет полегче, вдохни. Таким образом ты сможешь не только справиться с более тяжелым весом, но и избежишь головной боли и повышения кровяного давления.

10. Носки из тонкой синтетики не образуют складок, а значит, вероятность натереть ноги намного меньше.

11. Спешка еще никого и никогда до добра не доводила. Тренируйся не торопясь. Выполняя быстрые движения со штангой или другими снарядами, ты, конечно, облегчаешь себе задачу, используя силу инерции. Но учти, для того чтобы твой труд стал по-

Фото: Stone, Jump, East News



настоящему эффективным, продолжительность повтора должна быть примерно 4 с.

12. Со временем твоя спортивная сумка имеет все шансы приобрести весьма специфический аромат. Не доводи до этого. При малейшем намеке на запах вымой сумку и тщательно просуши-проветри. А для профилактики положи внутрь пару кусков ароматного мыла (в упаковке, разумеется).

13. Если тренировка не дает желаемых результатов, разобраться с причинами помогает дневник. Анализ занятий позволяет определять допущенные ошибки и избегать их повторов. Правило ведения дневника гласит: записи нужно делать сразу после тренировки, они должны быть предельно краткими и содержательными.

14. Чтобы в баскетболе выигрывать борьбу за отскочивший от щита мяч (подбор), необходимо включить в программу тренировок отработку прыжков. С возвышения (около 1 м) прыгай вниз и сразу же после приземления заскакивай обратно. Таким образом все «прыгучие» мышцы подвергаются гораздо большей нагрузке, чем при выполнении обычных прыжков вверх-вниз.

15. Хочешь побыстрее сжечь лишние калории — беги в быстром темпе. Уже при увеличении частоты сердечных сокращений до 75% от максимума твой организм расходует вдвое больше энергии. А жира сжигается на 35% больше, чем при медленном беге. Однако следует проявлять осторожность: столь высокий темп за тот же промежуток времени, который ты отводишь на занятия джоггингом (примерно 65% от максимальной частоты пульса), способны выдержать лишь хорошо тренированные спортсмены.

16. Занимаясь верхними тягами, ты обязательно обнаружишь, что мышцы одной части спины (как правило, правой) развиты сильнее. Чтобы устранить дисбаланс, выполняй данное упражнение одной рукой. Для этого замени перекладину тренажера бугельным грифом.

17. Играешь в бадминтон или сквош — после подачи всегда возвращайся в центр игровой площадки. И не просто возвращайся, но и заканчивай это перемещение коротким пружинящим прыжком. Этот подскок поможет тебе обрести полное равновесие и оптимально сконцентрироваться для продолжения игры.

18. Продлевая каждую следующую тренировку на 5 минут (при занятиях три раза в неделю), ты за год дополнительно сожжешь около 10 тысяч ккал (1,5 кг жира).

19. Охлажденные энергетические напитки организм усваивает быстрее, чем напитки комнатной температуры.

20. Как правильно готовиться к соревнованиям по бегу? Начни с бега трусцой, затем увеличь нагрузку так, чтобы частота пульса у тебя была примерно на 20 ударов меньше твоего максимума. Он рассчитывается по следующей формуле: (220 — возраст) х 0,9. Заверши разминку бегом с переменной скоростью, при этом пробегай отдельные интервалы в темпе, выбранном для предстоящего состязания.

21. У тебя во время бега болят стопы? В таком случае раз в неделю в течение 10 минут бегай босиком — это развивает устойчивость и амортизирующую функцию стоп.

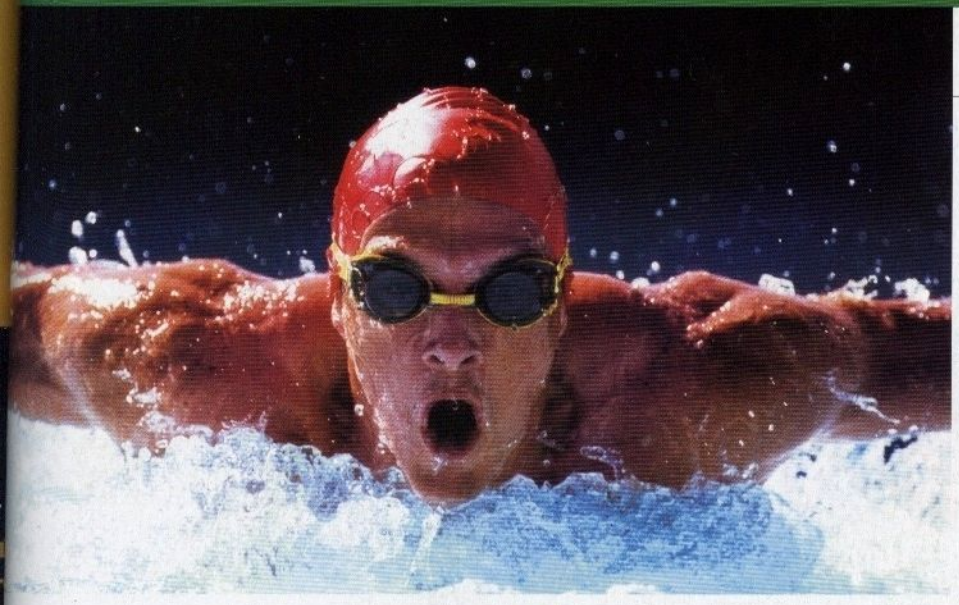
22. Музыка стимулирует скорость. Однако от крутого рока лучше отказаться. Научные исследования показали, что у испытуемых бегунов, слушавших спокойную музыку, частота пульса была ниже, чем у тех, кто слушал рок. Мелодичная музыка — действует релаксирующе, поэтому под нее можно бегать не только дольше, но и быстрее.

23. Не стоит варварски эксплуатировать собственный организм. Интенсивность тренировки выносливости следует повышать не более чем на 10% в неделю, причем сначала увеличивай продолжительность каждого забега, потом число тренировок и только в самом конце скорость.

24. Не хочешь расставаться с малолетним чадом? И не надо. Бери его с собой. Но помни: специальным детским сиденьем-рюкзаком для любителей джоггинга можно пользоваться лишь в том случае, если малыш может самостоятельно сидеть и держать голову в вертикальном положении. Как правило, на это вполне способны дети в возрасте от полугода. То же самое относится и к велосипедным сиденьям для младенцев.

25. После душа тщательно вытирай полотенцем свои купальные шлепанцы, иначе в них начнут размножаться микробы. И весьма интенсивно.

26. Собираясь принять участие в забегах или велогонках, заранее изучи дистанцию. Где расположены наиболее трудные участки или, например, пункты питания? Тщательно проин-



спектируй трассу — это поможет тебе оптимально распределить свои силы.

27. Во время плавания не трать слишком много энергии за счет интенсивной работы голенями — она обеспечивает лишь 20% движущей силы. Кроме того, мышцам голеней необходимо много кислорода, то есть энергии, которой тебе в конечном итоге может не хватить. Избежать напрасной траты сил ты можешь, работая не голенями, а бедрами. Весьма важный момент: суставы стоп должны оставаться в расслабленном состоянии и при движении вверх не подниматься над водой. Идеальное положение ступней — 25 см от поверхности воды. И никаких брызг — только пена!

28. Ныряние с маской и ластами требует выносливости. Перед поездкой к морю ты должен в течение полутора месяцев как минимум дважды в неделю заниматься плаванием.
А чтобы адаптация к нестандартным нагрузкам проходила плавнее, тренируйся в ластах.

29. Хочешь быстрее плавать, делай ставку на интенсивные тренировки в спортзале или на беговой дорожке в перерывах между заплывами. Особенно полезны упражнения на координацию движений — основы техники бега или бег с ускорением на короткие дистанции. Стоит отметить, что в последнее время ведущие пловцы проводят в воде на 35% меньше времени, чем прежде. Тем не менее сэкономленное время качественно компенсируется за счет гораздо более интенсивного характера тренировок на суше.

30. Пользуясь во время бега на роликах лыжными палками, ты укрепляешь практически все мышцы верхней части туловища. Кроме того, происходит определенная разгрузка мышц ног, поэтому ты можешь покорять более длинные дистанции.

31. Если ты не слишком опытный защитник, не пытайся финтить в ответ на финты нападающих противника. Лучше стой на месте, широко расставив ноги, и наблюдай. Когда соперник пытается тебя обыграть, он преимущественно выбирает сторону, с которой сам предпочитает вести мяч, то есть правша будет обходить тебя справа. Этим же принципом можно руководствоваться и в других спортивных играх с мячом, скажем в гандболе или баскетболе.

32. Последуй этим советам, и ты забудешь о коликах в боку. Медленное и глубокое дыхание животом снимает напряжение с диафрагмы. Обычно колет в правом боку — в таком случае, делай выдох всякий раз, когда наступаешь на правую ногу. Не помогает? Тогда, слегка согнувшись, надави кулаком на больное место.

33. При пульсе в пределах 75-85% от максимального эффективность тренировки — минимальная. В этом случае ты не повышаешь ни скорость, ни выносливость.

34. Ты много тренируешься в жару? До и после тренировки пройди взвешивание. Разница в весе — результат обезвоживания. Недостаток жидкости в организме надо как можно скорее восстановить.

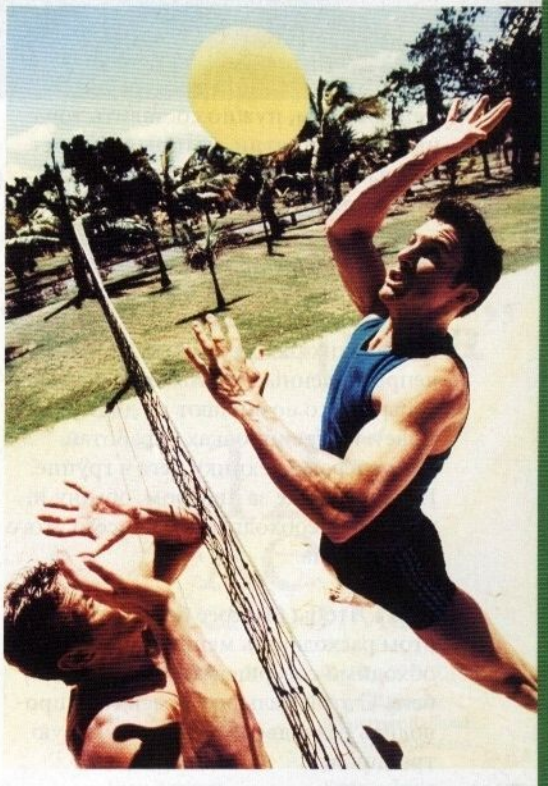
35. Пластиковые бутылки, если их не мыть после использования, быстро покрываются плесенью. Совет: небольшое количество зубного эликсира не только удаляет налет со стенок бутылок и фляжек, но и дезинфицирует их.

36. Если, играя в местной волейбольной команде, ты чувствуешь, что рост твоего мастерства в данном составе и при данных противниках невозможен, обратись за помощью к частному тренеру.

37. Вывихнув стопу, обложи пострадавшее место льдом. От охлаждения кровеносные сосуды сужаются, следовательно приток крови сократится и опухоль будет минимальной. Затем наложи тугую повязку и помести травмированную стопу на возвышение.

38. Ходьба — отличный способ сжигания калорий. Если же надеть на ноги 500-граммовые манжеты-утяжелители, ее эффективность только повышается — ты расходуешь на 10% больше энергии.
Важно: использование манжет во время бега трусцой не допускается.

39. Беги, и ты похудеешь. Если, конечно, не переусердствуешь и не сва-



лишься с сердечным приступом или еще какой-нибудь гадостью. То есть прежде чем бежать, прикинь: если ты весишь 80 кг, пробежав 1 км, ты сожжешь 60 ккал (при большем весе расход калорий несколько увеличивается). Чтобы избавиться от килограмма жира, необходимо сжечь 7200 ккал, то есть пробежать 120 км. Поскольку такая нагрузка по силам лишь тренированным марафонцам, нужно составить точный план занятий, который соответствовал бы твоим физическим возможностям.

40. Роллеры, принимающие участие в соревнованиях, должны обладать быстрой реакцией — и не только на бегущих рядом, но и на различные непредвиденные обстоятельства, которые часто возникают на дистанции. Совет: на тренировках отработай с партнерами технику бега в группе. Научись гонке за лидером, обгону и, конечно, необходимой для всего этого смене темпа.

41. Чтобы быстрее бегать и при этом расходовать меньше энергии, необходимо совершенствовать технику бега. С этой целью рекомендуем проводить раз в две недели следующую тренировку.

А. Подыщи для занятий холм с достаточно крутым склоном. Со скоростью, близкой к максимальной, десять раз взбеги на холм широким шагом.

Б. Теперь поднимись на холм, прыгая на одной ноге. Смену ног производи через каждые 15 прыжков. Всего выполни пять повторов.

В. Сделай примерно 10-минутную разминку. Затем 30 минут тренинга по пересеченной местности: вверх по склону — спринт, вниз — бег по инерции. Интенсивность: 10 километров в состязательном темпе.

Г. Два раза в неделю выполняй следующее упражнение из учебника по технике бега: бег с носка на всю ступню (прыжками) на расстояние около 30 метров. При этом, совершая шаги, старайся максимально растянуть ширину каждого шага. Чтобы справиться с этим упражнением, необходимо отталкиваться от земли гораздо сильнее, чем при нормальной технике бега.

42. Тренировка выносливости приводит к успеху только при правильном восстановлении сил. Нагрузка и отдых должны иметь соотношение 3:1, то есть после трех дней занятий спортом необходима однодневная пауза.

43. Ты собираешься совершить забег на сверхдлинную дистанцию, но уже через десяток километров у тебя из-за сильного трения о кожу мельчайших кристалликов соли, образовавшихся из пота, возникает серьезная проблема — потертости внутренней части бедер или под мышками. Смажь эти места вазелином. Практично: спортивная одежда из специального искусственного волокна способствует быстрому испарению пота.

44. Если твои ролики уже два года не подвергались профилактическому осмотру, самое время это сделать. С внешней стороны колеса снашиваются быстрее, поэтому их необходимо развернуть на 180 градусов. А если ты на каждой направляющей еще и поменяешь местами пары внешних и внутренних колес, ролики будут снова в абсолютном порядке.

45. Во время катания на роликах твоя подружка тебя то и дело обгоняет? В таком случае присмотри себе новые ролики — чем больше диаметр их колес, тем выше потенциальная скорость и комфортнее бег. Однако небольшие колеса обеспечивают более быстрое ускорение при разгоне.

46. Если во время бега на роликах ты собираешься совершить прыжок, например через бордюр, посильнее согни ноги в коленях для размаха.

47. Ты хочешь обзавестись рельефным прессом, но при этом терпеть не можешь скручивания? В таком случае попробуй тренироваться на блочном тренажере. Возьми в руку гриф и подтяни его до уровня плеча. Затем сделай наклон в сторону. Следи, чтобы боковые мышцы корпуса были напряжены. Задержись в этом положении на две секунды.

48. Сгибание ног на тренажере — отличный способ тренировки мышц задней части бедра. А вот так можно существенно повысить эффективность этого упражнения: поднимай тренировочный вес двумя ногами, а опускай только одной. При этом на движение вниз у тебя должно уходить около пяти секунд.

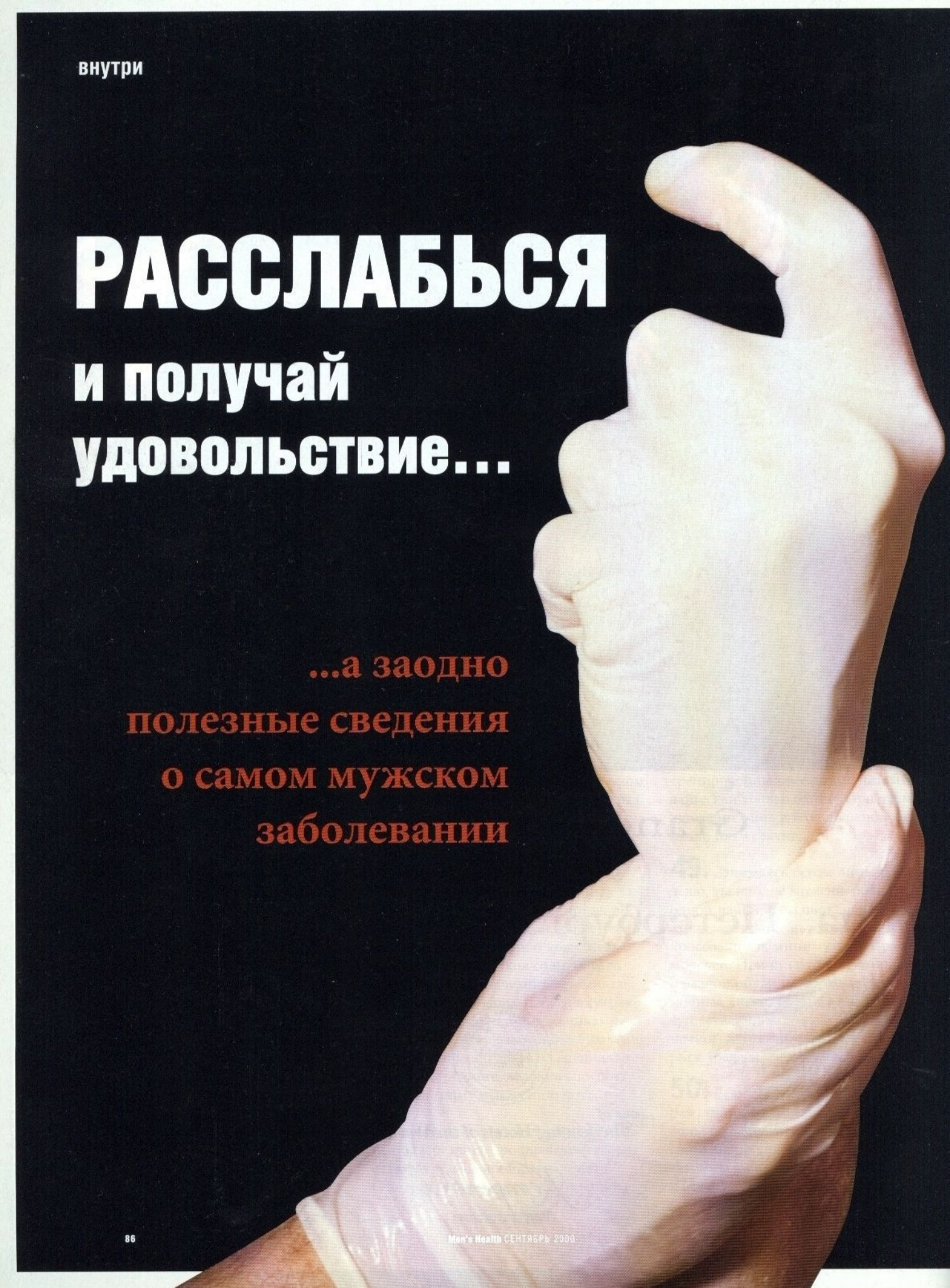
49. Занимаясь бегом лишь раз в неделю, ты вполне можешь обходиться одной парой кроссовок, однако, если это бывает чаще, у тебя должны быть кроссовки как минимум двух разных моделей. Причина: при тренировках в разной обуви нагрузка на межпозвоночные диски, суставы и сухожилия существенно различается, а это в конечном итоге значительно снижает риск травмы.

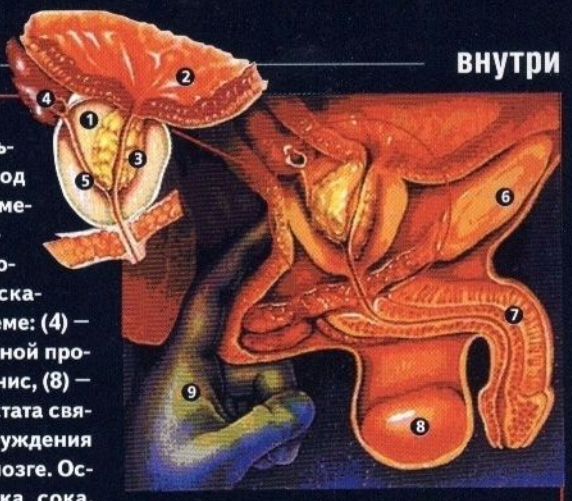
50. Если ты тренируешься по утрам, твой рабочий день может быть только удачным. Однако имей в виду: своих наилучших спортивных результатов ты можешь добиться ближе к вечеру, а именно с 16.00 до 17.30.

Laura Biagiotti
PARFUMS

РАССЛАБЬСЯ
и получай удовольствие...

...а заодно полезные сведения о самом мужском заболевании





Простата (1), или предстательная железа, располагается под мочевым пузырем (2). Внутри имеет дольки, как у апельсина, наполненные лабиринтом протоков, выходящих в мочеиспускательный канал (3). Далее по схеме: (4) — семенной пузырек, (5) — семенной проток, (6) — лонная кость, (7) — пенис, (8) — яичко, (9) — рука уролога. Простата связана с центрами полового возбуждения и семяизвержения в спинном мозге. Основная функция — выработка сока, разжижающего сперму. Воздействует на работу семенников, активизирует умственную и нервно-мышечную деятельность мужчины. Возможные заболевания: воспаления (острый и хронический простатит), простатодиния (безмикробный простатит), аденома простаты (доброкачественное увеличение), рак.

Автор: Александр Маленков

Как-то раз у меня заболело яичко... Нет, пусть будет лучше так: у одного моего знакомого как-то раз заболело ухо. Да, пусть будет ухо. Перепугался мой знакомый и потопал с этим делом к урологу. Долго мялся, не зная, как правильно сказать — ухо, ушко, — но в итоге донес до специалиста суть проблемы. Покивал уролог и говорит, спустите, мол... кепку. Знакомый расстегнул кепку и, натурально, спустил ее до колен. (А уролог, надо сказать, был мужик в самом расцвете сил, что усугубляло неловкость ситуации.) Помял уролог ухо — так больно, так не больно — и вдруг говорит: примите, мол, голубчик, на кушетке коленно-локтевую позицию. А сам резиновую перчатку натягивает. Нормально, думает мой знакомый, куда я, блин, попал! Хотел урологу по ушам за такие слова наподдать, но посмотрел на себя со стороны и понял, что деваться уже некуда. Помазал уролог себе палец вазелином и, чего уж тут лицемерить, засунул его прямо в... будем считать, что в рот. Ощущения — самые противоестественные. Только хотел мой приятель их проанализировать, как уролог там во рту куда-то добрался и на что-то надавил. Тут-то как был мой друг в коленно-локтевой, так и подпрыгнул в ней до потолка. Что, говорит специалист, больно? Все ясно, батенька, простатит.

Простатит — болезнь мужская

Причем весьма популярная. По статистике, каждому четвертому мужчине хоть раз в жизни выпадал этот диагноз. По моим личным наблюдениям, так и каждому второму — добрая половина моих друзей прошла через оскорбительные внедрения урологов. Когда простатит добрался и до меня, друзья встретили эту новость ностальгическими улыбками и циничными комментариями. Как будто я лишился невинности или в первый раз помял машину. Подцепить «нехорошую» болезнь — это, конечно, дико забавно, но, как выяснилось, ничего смешного в простатите нет. Заболеть им в наше время проще простого. Практически любой ущерб, нанесенный организму, может вызвать воспаление простаты, т.е. простатит. Переохлаждение, сидячий образ жизни, перенесенная инфекция, венерическое заболевание, неправильное питание, воздержание, чересчур усердные занятия сексом... В общем, пока ты живешь, тебя караулит простатит. Такая уж это коварная болезнь.

Симптомы: чтой-то мне как-то не так

Придя в себя, я... вернее мой приятель, натянул кепку, уселся на кушет-

КАК ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ

Для установления правильного диагноза используется несколько приемов.

Простата — внутренний орган, и врач не может его разглядеть. Хотя простата располагается за прямой кишкой, врач может нащупать ее пальцем, надев резиновую перчатку, хорошо смазанную лубрикантом. Эта простецкая процедура называется ректальное пальцевое исследование (см. схему выше). Она позволяет доктору определить, увеличена простата или нет, нет ли на ней узелков и прочих отклонений от нормы. И хотя анальное внедрение может вызвать некоторый дискомфорт, пальцевое исследование совершенно безопасно и не должно вызывать сильных болевых ощущений. (Конечно, если нет воспаления.)

Ректальное пальцевое исследование используется и для определения рака простаты. На ранних стадиях он протекает бессимптомно, но именно тогда вероятность полного излечения весьма велика. Американская урологическая ассоциация рекомендует проходить эту процедуру ежегодно всем мужчинам после 40, даже если нет никаких симптомов. И немедленно всем, у кого закрались подозрения на свой счет.

Еще одно диагностическое мероприятие называется массаж простаты. Для пациента он мало отличается от пальцевого исследования. Во время массажа из предстательной железы выделяется сок — доктор собирает его на выходе из уретры на стеклянную пластину и подвергает его всестороннему исследованию.

Трехстаканный метод используется для выявления следов крови в моче и простатической жидкости. Пациенту предлагается наполнить мочой три пробирки по очереди. Первая порция покажет, есть ли бактерии в мочеиспускательном канале, вторая — в мочевом пузыре, третья (после массажа) — в предстательной железе. Если бактерий в третьей пробирке в десять раз больше, чем в первой и во второй, хроническое воспаление можно считать доказанным.

Фото: Markus Heumann, The Image Bank

ку и стал задавать тревожные вопросы. Первым был «откуда?». Начался блиц-опрос. Вскоре выяснилось, что пострадавший имел неосторожность вести половую жизнь.
— И конечно, не предохраняетесь...
— Вот еще, предохраняюсь как подорванный!
— Случайные связи?
— Давно это было...
— Значит, были. Срок не имеет значения.
— Доктор, это было семь лет назад!
— Неважно, придется сдать мазок.
Исследование порочных наклонностей пациента выявило, что он легкомысленно позволял себе мерзнуть зимой, сидеть в креслах и есть острое. Уролог цокал языком, приговаривая: «Да, молодежь...» Когда же вскрылось, что в биографии больного имели место эрекции, не заканчивавшиеся оргазмом, доктор насупился и сказал, что вопрос возникновения простатита можно считать закрытым.
Тяжелая, должно быть, жизнь у этого доктора, подумал мой приятель. Эрекция настигает его строго по расписанию и всегда венчается бурной эякуляцией. В редкие часы, свободные от занятий спортом, он сидит на табуретке. В его доме запрещено говорить о перце, а на зиму он вместе с птицами улетает в теплые края.

Простатит бывает двух видов — инфекционный и застойный.
Первый может возникнуть от любого перенесенного инфекционного заболевания. Чаще венерического, хотя при низком иммунитете может хватить ангины, кариеса или заурядной простуды.
Застойный простатит — следствие слабого оттока крови и секрета из простаты. Сидячий образ жизни, запоры, длительная эрекция без разрядки — вот типичные причины застоя.
Далее, когда простата уже воспалилась, начинается самое интересное. Примерно в 25% случаев простатит переходит в хроническую фазу без каких-либо симптомов. Симптомы появляются потом. Но какие! Наверное, нет второй такой болезни, признаки которой были бы столь причудливы и разнообразны. От депрессии и головной боли до учащенного мочеиспускания и полной импотенции — гордо шагает хронический простатит по внутренним органам и нервной системе. Где бы у мужчины ни зачесалось, он может смело записываться к урологу. Но не все так плохо, есть у простатита и острая форма, симптомы которой ни с чем не перепутаешь: учащенное и затрудненное мочеиспускание, зуд в уретре, боли и неприятные ощущения в мошонке или прямой кишке. На этом этапе можно сжать зубы и посмотреть, что будет дальше, — всегда интересно поэкспериментировать над собой. А дальше будет повышение температуры, в моче появится кровь. Все удовольствия нижнего этажа — мочеиспускание, дефекация, семяизвержение — превращаются в боль, бесконечную боль...

МНЕ НРАВИТСЯ, ЧТО Я БОЛЬНА НЕ ВАМИ

► Застойный (или безынфекционный) простатит никак не передается при сексуальном контакте. Нет заразы — нет проблемы.

► Инфекционный же простатит, наоборот, крайне опасен для полового партнера. При первом же контакте без презерватива инфекция попадает на девичьи слизистые, что очень быстро может привести к различным воспалениям женской половой системы. Конечно, за неимением предстательной железы простатит твоей партнерше не грозит. Зато у нее может развиться кольпит, эндоцервицит или сальпингоофорит. Из одного их названия понятно, что женщина возненавидит на всю жизнь того, кто оставил ей такие сувениры. Правды ради надо сказать, что степень восприимчивости к инфекциям у всех разная. 10% женщин, например, успешно сопротивляются даже вирусу СПИДа. Но лучше на это не рассчитывать.

► Верно и обратное. Женщина, потихоньку болеющая циститом или воспалением придатков, может считать себя венерически чистой, не относя свои «женские дела» к «нехорошим» болезням. (Хотя к ним относятся любые инфекции, передающиеся половым путем). Она может даже продемонстрировать справку об отсутствии СПИДа, чумы и герпеса. Свободная от предрассудков, она предложит другу детства заняться сексом без презерватива и наградит его простатитом. О происхождении которого друг начнет ломать голову года через полтора.
Обзаведясь воспалением простаты, надо проявить настойчивость в точном определении ее разновидности. Мало того что инфекционная и застойная формы разнятся с точки зрения безопасности секса, они еще и по-разному лечатся. Уролог-вредитель может заставить тебя глотать антибиотики при застойном простатите. С тем же успехом можно принимать внутрь противогеморроидальные свечи. Найди хорошую клинику.

Лечение: поддержка с тыла

Раньше я думал, что только один орган заставляет мужчину попадать в щекотливые ситуации. Беготня в голом виде по балкону общежития, сексуальные осечки и неуместные эрекции... Все эти конфузы, виной которым пенис, блекнут по сравнению с тем, что мне пришлось пережить ради простаты. Для описании лечения я, пожалуй, снова воспользуюсь третьим лицом.

Все анализы были сданы, ни одной венерической инфекции не нашли. Гордо, как знамя вражеского полка, внес мой друг в кабинет соответствующую справку. «Значит, застудили, — подытожил уролог и предложил традиционное лечение. — Массаж». Какой массаж? Как он собирается проводить массаж? — волновался мой друг, ожидая, пока доктор моет руки. «Ну-с, милости прошу в коленно-локтевую...» Как, опять?! Принимая противоестественную позицию, мой друг понял, что подтверждаются его худшие опасения. Доктор щелкнул одноразовой перчаткой и сказал нечто ужасное: «Расслабьте сфинктер».

— Ай! (Хорошо, что никто не видит.)
— Расслабьте, вот хорошо, тра-ла-ла...
— Ай! (Больно, мне больно!)
— Больно? Да, железа увеличена, ла-ла-ла-ла...
— Ай! Ой... (Нет только не это! Почему сейчас?)
— Траа-ла-ла... Не надо стесняться эрекции, это вполне нормальная реакция на массаж простаты... Некоторые даже кончают...
— Ай! (Что за антинаучный термин!)

Надругательство продолжалось недолго, мой друг сколько мог расслаблял сфинктер и не стеснялся эрекции. Получалось плохо. К десятому сеансу он уже болтал с доктором о футболе...

Острый простатит снимается за несколько дней антибиотиками, а через три недели интенсивной терапии можно вылечиться совсем. В этот период надо воздерживаться от всего острого и пряного, в том числе и от секса. Одно время считалось, что хронический простатит вообще до конца не излечивается. Современные медицина опровергают эту пораженческую теорию. Но тут многое зависит от пациента — дисциплина, процедуры, правильное питание и лекарства в итоге делают свое дело.

Чем только не лечат сейчас простатит: электростимуляция модулированными токами, термотерапия, магнитотерапия, микроволновая и лазерная терапия. Все эти способы отлично себя зарекомендовали, но самым популярным все равно остается старый добрый пальцевый массаж предстательной железы. Никакой прибор не заменит натруженного пальца уролога.

Через пару недель внедрения с тыла уже не причиняли боли, а из всего спектра противоречивых эмоций осталась лишь легкая самоирония. На прощанье доктор прописал мне какие-то травки и назначил явиться через полгода для проверки. Я шел домой здоровый и обогащенный кучей полезных сведений о своей мочеполовой системе. Теперь я знал, с чего начинать знакомство с девушками. Во избежание недоразумений я буду говорить: «Здравствуйте! Я тот самый Саша, у которого каждая эрекция должна заканчиваться оргазмом. Поужинаем сегодня?» MH

ПРАВИЛА ЗДОРОВОЙ ПРОСТАТЫ

1. Предохраняться. Сейчас, конечно, лечат от всего, но, покинув поле боя, коварная венерическая инфекция может затаиться в простате. Развиваясь там втихаря, она может вызвать хронический простатит, который не будет проявляться несколько лет, а потом обострится в самый неподходящий момент.

2. Не переохлаждаться. Не сидеть на холодном, не пить холодного. При низком иммунитете простудная инфекция попадает в простату вместе с кровью. Далее см. п.1. Пока будущие импотенты плюхаются в холодный бассейн, сходи погрейся в сауне — простата любит тепло.

3. Не сидеть помногу. Нехватка движения приводит к застою крови в сосудах малого таза. К тому же во время сидения ты давишь на простату всем своим весом, что усугубляет ситуацию. Двигайся, не упускай случая разогнать кровь. Пробежка, заплыв, простая зарядка или прогулка подойдут.

4. Не допускать запоров. Когда сильно и часто тужишься, повышается внутрибрюшное давление, что опять-таки приводит к застойным явлениям. Побольше растительной пищи, слабительное, хороший гастроэнтеролог — и все будет в порядке.

5. Не увлекаться пряностями. В рамках нашей беседы к таковым относятся специи, табак, алкоголь. Все они раздражают простату, не говоря уже об иммунитете. Простата вообще плотно связана с нервной системой. Все, что вредно вообще, вредно и для нее. А вот что наша капризная железа действительно любит, так это неострые томатные соусы.

6. Заниматься сексом. Понятно, что неохота, ясно, что скучно, но надо себя заставлять. Через не хочу. Длительное воздержание приводит к т.н. «болезни моряков» — застаиванию секрета в простате. Главное в половой жизни — не интенсивность, а регулярность. У каждого своя. Раз в день? Отлично. Раз в неделю? Прекрасно. А что если женщина ушла? Музыканты в этих случаях поют блюз. Май бэби лэфт ми... Шубадуба... В общем, сам знаешь, что делать. Урологи приветствуют мастурбацию и советуют получать от нее удовольствие. Простате же вообще все равно, что там творится снаружи.

7. Но не перебарщивать. Один ночной салют из десяти залпов не повредит, а вот регулярные секс-марафоны могут. Между эякуляциями простата любит отдохнуть хотя бы 12 часов. А тех, у кого нормальная интенсивность равна пяти и более оргазмам в сутки, лечат детектором лжи. Без наркоза.

8. Начать и кончить. Если ты часто пребываешь в состоянии возбуждения без семяизвержения, предстательная железа начинает терять тонус. Слышал когда-нибудь, как мычат недоенные коровы? То же делает простата, только этого не слышно. Чем энергичнее оргазм, тем полнее освобождается она от крови и соков. Так что не затягивай семяизвержение, не играй в любовные игры понапрасну и не прерывай эякуляцию.

АЗБУКА КАРЬЕРИСТА

Автор: Виталий Танин

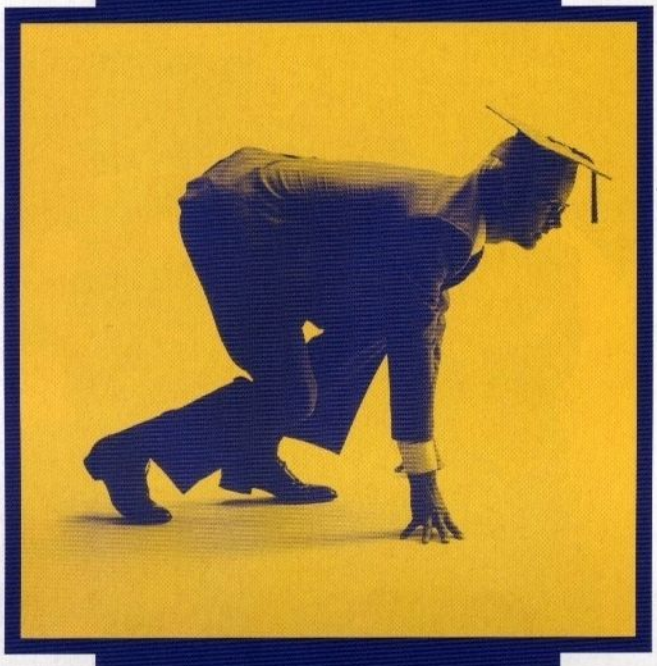
Какой из иностранных языков предпочтительнее знать: греческий или японский? Как следить за своей внешностью и стоит ли вообще за ней следить, если она и без того никуда не денется? Должен ли деловой человек модно одеваться? Какую роль в карьере играют знакомства и связи и можно ли вообще обходиться без них? На все эти и подобные им вопросы наш журнал предлагает ответы и рекомендации, основанные на выводах и предложениях крупнейших специалистов в области социопсихологии.

Ответь честно самому себе, положа руку на сердце, достиг ли ты в своей профессиональной деятельности всего, чего добивался? Это и есть твой предел и на большее ты просто не способен? Да? Тогда листай дальше. Мы тебе ничего интересного не сообщим. Если же ты считаешь, что достигнутое тобой положение — далеко не предел мечтаний, и ты хотел бы подняться еще на одну-две ступени служебной лестницы, тогда внимательно ознакомься с этим материалом. Некоторые из рекомендаций исследователей показались нам неожиданными.

Твой аттестат

Средний балл в нем мог бы быть и повыше. Тем не менее тройка по этике и гигиене семейных отношений еще не повод для меланхолии.

Общеизвестный социологический факт: далеко не все будущие светила, звезды и гиганты мысли в школе были в числе первых учеников. Куда как чаще самые завидные места под солнцем достаются двоечникам и прогульщикам. Видимо, потому что они-то с самого начала умеют нестандартно мыслить и хорошо устраиваться в жизни. А вот отличники и медалисты, наоборот, достаточно редко добиваются значительных успехов. (Но своим детям ты пока глаза на эту правду жизни не открывай. Малы еще.)



Специальное среднее и высшее образование

К школьным занятиям ты относился не слишком серьезно. Это могут понять и простить даже те бесчувственные граждане, которыми обычно комплектуют отделы кадров. Настоящая учеба начинается в стенах колледжей, техникумов и вузов. Если ты не ошибся в выборе специальности, то наступает самое время как следует подготовиться к грядущей профессиональной деятельности. Многие исследователи считают, что именно на этой стадии проходила закладка фундамента большинства головокружительных карьер. Птицы высокого полета в институте обычно уже вылезают из яйца и начинают пробовать свои крылышки. В особой мере это относится к специальностям узким, конкретным, не требующим основательной культурной базы или фундаментальной теоретической подготовки.

Выбирая учебное заведение, следует иметь в виду, что диплом диплому рознь. Помимо профиля и специализации особо важен также престиж института. Он должен соответствовать современным требованиям и международным стандартам. Весьма важны его прямые связи с зарубежными учебными центрами. Чтобы в случае необходимости можно было бы рассчитывать на стажировку за границей.

Все это так. Но вот в один прекрасный или несчастный день ты вдруг просыпаешься и понимаешь, что тебя в буквальном смысле тошнит от одного вида твоего института и от затхлого запаха его библиотек и коридоров. И ты решаешь, что ноги твоей в нем больше не будет.

Конечно, ничего хорошего в этом нет, но тоже не смертельно. Запись «неполное среднее специальное» или «незаконченное высшее» в графе «Образование», разумеется, не очень украсит твои документы. Даже если ты косишь под творчески нестандартную личность или человека, которому жаль терять время на ерунду. Люди все равно будут думать, что ты недостаточно серьезный и ответственный тип, что тебе не хватило мозгов на овладение институтской программой и что ты пасуешь перед трудностями. (И, возможно, они не будут так уж сильно ошибаться, между нами говоря.) Остается только один выход: тебе надо стать действительно классным специалистом самостоятельно. Этаким самородком. Тогда окружающие решат, что ты по натуре практик, человек конкретного дела и что тебе действительно была не нужна вся эта теоретическая академическая тягомотина.

И вообще нет худа без добра. Некоторые предприятия и фирмы сознательно ищут хороших специалистов без высшего образования. Поскольку им можно платить меньше, чем дипломированным работникам.

Фото: Stone, IndexStock, NYC

Научная степень

Поработав бок о бок с живыми обладателями ученых степеней и званий, ты проникаешься мыслью, что тоже хочешь заниматься такой же работой и вести аналогичный образ жизни. Довольно специфический с точки зрения граждан, учеными знаниями не обремененных. Тогда дерзай.

Защита диссертации отнимет 2-3 года твоей жизни и довольно много нервных клеток. Возможно, что вместе со степенью ты приобретешь также гастрит и штамп о разводе в паспорте — с финансовой точки зрения этот период еще более трагичен, чем студенчество. Поэтому на сей раз ты должен быть абсолютно уверен, что тебе данная роскошь нужна на самом деле.

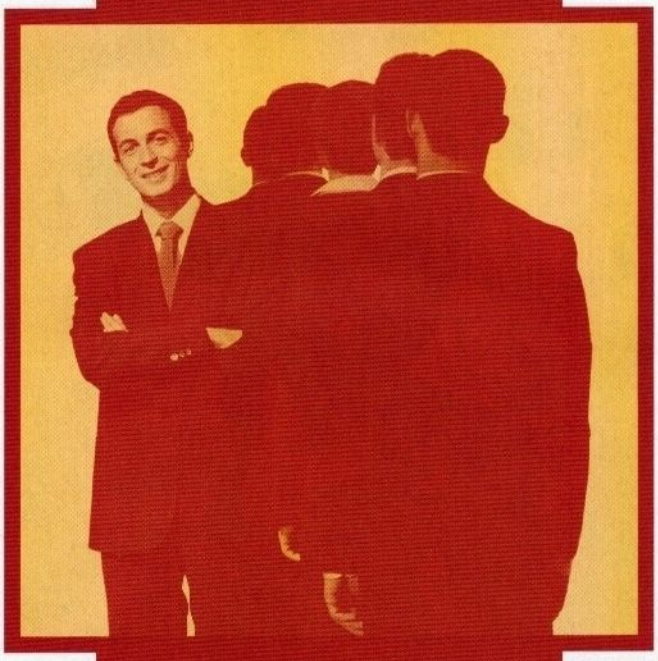
В целом ряде отраслей, например в высшей школе, в математике, физике, химии, фармакологии и медицине, вообще без ученой степени путь наверх просто закрыт. Коме того, наличие ученой степени очень облегчает доступ к работе в иностранных компаниях. Но вот наши компании пока еще вполне безмятежно относятся к наличию научных званий у своих сотрудников и в любом случае редко готовы платить «яйцеголовым» больше, чем всем остальным.

Связи и знакомства

Твой отец — простой и приятный человек. Прекрасный семьянин и великий труженик. Он работал всю жизнь, так и не сделав никаких сбережений на старость и никем не став. У вашей семьи было много знакомых. Соседи, которые вечно занимали у твоих родителей деньги, но при этом никаких особо дружеских чувств к ним не испытывали. (Впрочем, как и обычной благодарности.) Какие-то дальние родственники и сослуживцы, собиравшиеся по праздникам за вашим столом. (Эти быстро напивались и начинали шумно и бестолково веселиться.) На даче ваша семья общалась с Клавдией Ивановной и Петром Никитичем, которые косили на вашем участке траву для своей козы. В общем, вас окружали замечательные и порядочные люди, среди которых в принципе не было ярких личностей, хоть чего-то в жизни добившихся.

Увы, но вся эта идиллия будет серьезно мешать твоей карьере. Так как в данном случае ты с самого детства недополучил необходимых социальных навыков общения, жизненно важных приоритетов и полезных, нужных знакомств и связей.

Без связей и знакомств никакую карьеру сделать невозможно. Даже если ты сам — ходячее воплощение разных талантов и достоинств, никто их не смо-



жет оценить, пока тебя не знают. Излишне объяснять, что все хорошие, перспективные места тоже не достаются случайному прохожему, человеку с улицы. Их можно получить если не по блату, то уж точно — по рекомендации. Так устроена жизнь. И не только у нас. Если ты не унаследовал от своих родителей никаких нужных связей, ты сам должен сделать все возможное, чтобы обзавестись ими. И как можно скорее. Самый простой способ добиться хорошего к себе отношения — это научиться быть полезным для окружающих. (Разумеется, только для тех, кто этого заслуживает. Полтинники, регулярно выдаваемые однокашнику Толику на опохмелку, зачтутся тебе разве что в лучшей жизни, но никак не в этой. Ничего не поделаешь: мир — штука циничная.)

При этом, нарабатывая себе связи, ты должен всегда помнить, что большую часть жизни тебе придется конкурировать с теми, кому социальное положение, влиятельные связи и знакомства достались совершенно даром. Просто потому, что они еще в детском саду на горшке сидели в окружении нужных и полезных людей.

Внешность

Социологический факт — ухоженные, симпатичные, хорошо сложенные мужчины чаще встречаются среди тех, кто преуспевает. Недавние исследования, например, доказали, что молодые люди с густой шевелюрой значительно быстрее продвигаются по служебной лестнице, чем их рано полысевшие ровесники.

Приятная внешность, хороший цвет лица, правильная осанка, развитая мускулатура в глазах окружающих всегда ассоциируются с крепким здоровьем и с работоспособностью. Людям кажется, что человек, тщательно следящий за своей внешностью, лучше дисциплинирован и организован, что ему легче справляться с физическими и психологическими нагрузками. Ну и на него вообще приятнее смотреть — фактор весьма немаловажный.

Однако не следует переусердствовать. Слишком яркая, вызывающе холеная или чересчур красивая внешность может привести к совершенно противоположному результату. Она почти гарантирует тебе сложные отношения с женщинами на работе, а также зависть коллег-мужчин. Так что красота, конечно, — страшная сила, но все хорошо в меру. Смокинги и бриолин оставим Кларку Гейблу, а обтягивающие майки с кожаными штанами — Элвису Пресли.

Правила хорошего тона

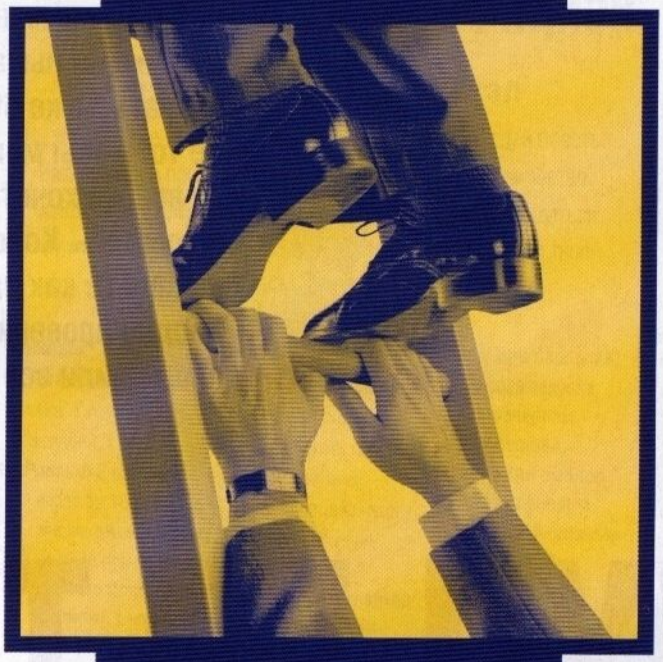
На официальном обеде ты не был уверен, какой из ложек следовало есть суп. А потом в душе посмеялся над своим шефом, который пил вино, как ребенок, малюсенькими глотками, и всю дорогу колдовал над одним бокалом, когда ты приканчивал уже четвертый. Чем может завершиться такой обед? Полным фиаско.

Эксперты убеждают, что безукоризнен-

ные манеры и умение себя вести за столом куда важнее для карьеры, чем это принято считать. Особенно это важно при общении с европейцами и американцами (последние давно прекратили класть ноги на стол и плеваться табачной жвачкой на приемах, перещеголяв в чопорности даже англичан).
Главная неприятность заключается в том, что произведенное тобой впечатление уже ничем нельзя загладить, нейтрализовать. Если во время обеда у тебя изо рта убежали спагетти, а креветочные шкурки ты складировал в пепельницу, то до десерта твоя репутация уже не доживет, а скончается в страшных мучениях.
Все твои ляпы и проколы будут замечены. При этом никто ничего тебе не скажет. Тебя просто перестанут приглашать на подобные мероприятия.

Иностранные языки

Во время переговоров с иностранной делегацией, не владеющей русским, переводчица ненадолго отлучилась. Образовалась неловкая пауза, которую необходимо заполнить легкой светской беседой ни о чем. Что ты делаешь? Непринужденно начинаешь общаться с ними на языке Диккенса и Агаты Кристи? Или срочно реанимируешь свои школьные познания, обогащенные крылатыми фразами из видеофильмов? Причем делаешь это столь уверенно, что гостям некогда скучать: они напряженно вслушиваются в твою речь и дружно, радостно начинают кивать, когда им удается опознать хоть какие-то слова? Или же ты совершенно ничего из басурманского не помнишь и сидишь, храня безмолвие, как правильный пацан на допросе? Приличное знание иностранного языка — это очень большой плюс для твоей карьеры. Владение английским, немецким, французским, испанским или итальянским (расположены в порядке убывания практической необходимости) весьма желательно даже при работе в конторах, не имеющих прямых контактов с заграницей.
Хорошее знание языка, пусть редкого или вообще экзотического, при любом раскладе повышает твой профессиональный статус и авторитет. Оно свидетельствует о незаурядности твоих умственных способностей, о готовности браться за трудные дела и добиваться в них успеха. Твое руководство, сталкиваясь где-либо с языковыми или прочими этнокультурными проблемами, вольно или невольно будет вспоминать, что в их коллективе работает замечательный специалист по международным контактам. Который, если бы он был здесь, уж наверняка разобрался, что это за «зэ тейбл», о котором идет речь.



Семейное положение

Теоретически большинство работодателей предпочитают набирать женатых людей. Семьянин должен все время зарабатывать деньги. Ему поздно метаться, искать себя и гадать на кофейной гуще по поводу своего будущего. Потом семейные не ведут светской ночной жизни, не шатаются по барам и дискотекам. Они лучше высыпаются. Дома за ними ухаживают, и у них, как правило, меньше всяких бытовых забот. Поэтому им легче концентрироваться на работе. Все так, но только в теории.
Если брак не вполне идеален (а бывают ли такие?) и если семейная жизнь не отлажена, как часовой механизм, она может отнимать еще больше сил и времени, чем обязанности и потребности неприкаянного холостяка. Кроме того, бывает так, что домочадцы сотрудника фирмы — жуткие эгоисты. Они начинают ревновать мужа и отца к работе («Тебе что дороже?..) В результате человек вынужден разрываться между домом и службой. Или жертвовать чем-то одним с неприятными последствиями в обоих случаях.
И еще. Семейный человек обычно более консервативен и тяжел на подъем. Жены, например, редко соглашаются сниматься с насиженного места и куда-то переезжать даже тогда, когда это связано со служебным повышением мужа. И еще они нередко устраивают скандалы по поводу неожиданных командировок, задержек на работе и внеурочных дней.
Поэтому начальству выгоднее всего брать «порядочного холостяка» — человека без семьи, но подолгу живущего с одной партнершей. И, как показывают статистические данные, именно эти люди обычно быстрее всего растут в карьерном плане.

Характер

Начиная заниматься своим социальным ростом, ты едва ли можешь позволить такую роскошь, как абсолютную добропорядочность. Забота о личной карьере — занятие весьма трудное и эгоистическое. Даже не пользуясь грязными приемами, ты можешь казаться окружающим корыстным, самовлюбленным типом. И это неудивительно — когда ты рвешься наверх, сам себя не жалея, есть ли у тебя время и желание миндальничать с теми из окружающих, кому нет никакого дела до твоих интересов и целей?
Чтобы справиться с нежелательными побочными эффектами своего стремления наверх, ты должен осознать неизбежность таких коллизий. Ты все равно не сможешь нравиться всем и каждому. Поэтому тебе необходимо выработать в себе внутреннюю независимость от чужого мнения, развить чувство собственного достоинства. Без этого очень трудно выиграть битву за свое место под солнцем. Можно завязнуть в трясине бессмысленных компромиссов и ненужных уступок. А еще очень важно приучить себя относиться ко всему с долей юмора. Прежде всего к собственной персоне. Это очень облегчит твое общение с другими людьми. MH

«Здравствуйте, дорогая редакция. Читаю ваш журнал, в принципе прикольно, только вот какой у меня возник вопрос. Вот вы все рассказываете, как похудеть. Это, конечно, понятно и нужно многим. А как быть тем, кому надо, наоборот, потолстеть? Бывает и такое, можете представить. Нас, дистрофиков, безусловно, меньше, но мы есть. Я вот сколько ни пытаюсь, никак не могу набрать даже 60 кг при росте 180 см. Не то чтобы меня это сильно напрягало, но все же хочется, чтобы тебя замечали в профиль. Короче, раз вы все знаете, напишите как набрать пяток кг мышц. Заодно проверим, сами себе вы пишете письма или все по-настоящему...»

Ваш периодический читатель
Александр Шумилин (Бухенвальд)

А ХУД ЛИ ТЫ?

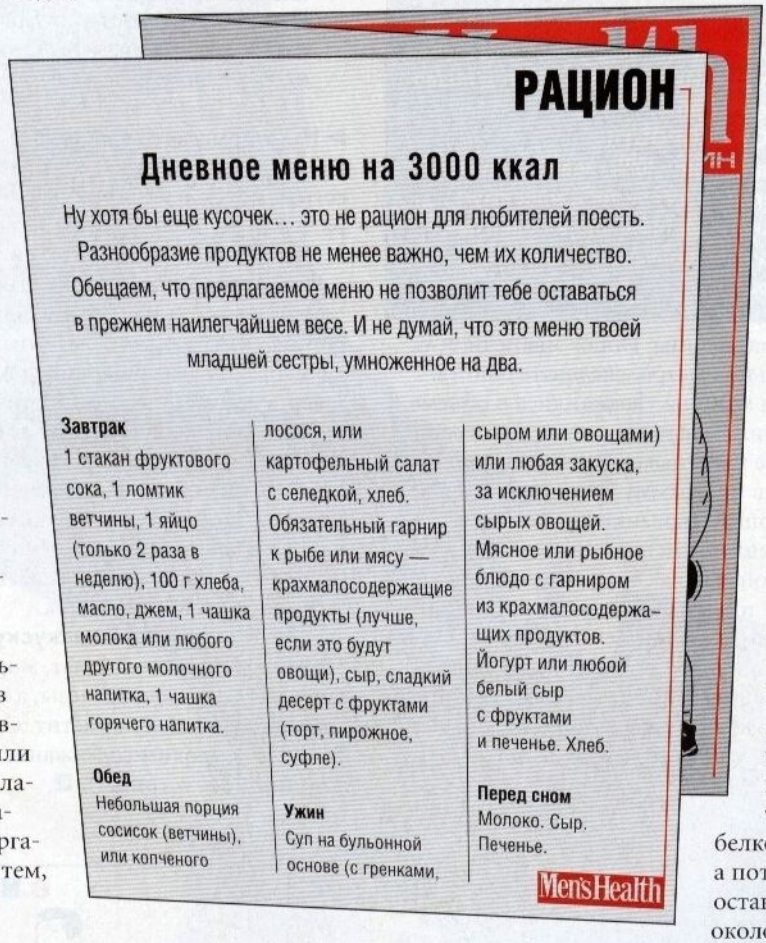
Автор: Оливье Эттер

Это, конечно, несправедливо, но жизнь такова, какова она есть. Если некоторые начинают толстеть, всего лишь бросив беглый взгляд в меню (то есть до того как, усмирив обильное слюноотделение от перечня котлет по-киевски и прочих фуа гра, заказывают себе небольшую порцию вареной рыбы с зеленой фасолью), ты ни на грамм не можешь поправиться, даже если тоннами поглощаешь пироги с кабанятиной и фирменный холодец, который по выходным готовит твоя мама. Тебя уже чрезвычайно достало прозвище «доходяга». А чего стоят завистливые взгляды тех толстяков, что изо всех сил стараются избавиться от лишнего жира в тренажерном зале. Им бы твои проблемы! Ну а женщины... они тебя просто не замечают. Даже если когда-нибудь тебе доведется услышать от нее: «Когда ты меня обнимаешь, я чувствую себя в безопасности», ты все равно будешь знать, что на самом деле она хочет тебе сказать что-

нибудь типа: «Я слышала, рядом с твоим домом открылся новый фитнес-клуб».

И это уж не говоря о модных вещах (единственное, в чем ты выглядишь более-менее солидно, — толстые свитера). С приходом тепла мысли о покупке летней одежды просто портят тебе настроение. Как носить футболку, если первое, что бросается в глаза, — твои костлявые сутулые плечи. Пляжные перспективы тоже особо не радуют — ведь придется продемонстрировать все конструктивные особенности твоего скелета. А еще эта реклама, предлагающая эффективные средства для быстрого похудения...

Как же набрать эти три несчастных килограмма, которые помогут твоему силуэту обрести некоторую мужественность? Дело это не такое уж простое. Специалисты по питанию утверждают, что набрать вес, а главное, сохранить набранные килограммы гораздо труднее, чем избавиться от лишнего веса. Проблема в том, что конституция — фактор наследственный и твой организм, будь ты худой или толстый, изо всех сил стремится сохранить то, что заложено в нем генетически. Процессы обмена веществ у людей худых идут очень активно. То есть твой организм незамедлительно сжигает все попадающие в него калории, ничего не оставляя про запас. Метаболизм, или обмен веществ, — процесс, благодаря которому создается баланс между тем, что в твой организм поступило (калории) и тем, что организм израсходовал (энергетические затраты), — штука серьезная. И нарушить этот баланс нелегко, но возможно. Для этого следует действовать в двух направлениях: следить за «поступлениями», увеличивая калорийность рациона, и благодаря физическим нагрузкам наращивать мышечную массу, не накапливая при этом жир. Хотя жир для тебя — перспектива отдаленная.



РАЦИОН

Дневное меню на 3000 ккал

Ну хотя бы еще кусочек... это не рацион для любителей поесть. Разнообразие продуктов не менее важно, чем их количество. Обещаем, что предлагаемое меню не позволит тебе оставаться в прежнем наилегчайшем весе. И не думай, что это меню твоей младшей сестры, умноженное на два.

Завтрак
1 стакан фруктового сока, 1 ломтик ветчины, 1 яйцо (только 2 раза в неделю), 100 г хлеба, масло, джем, 1 чашка молока или любого другого молочного напитка, 1 чашка горячего напитка.

Обед
Небольшая порция сосисок (ветчины), или копченого лосося, или картофельный салат с селедкой, хлеб. Обязательный гарнир к рыбе или мясу — крахмалосодержащие продукты (лучше, если это будут овощи), сыр, сладкий десерт с фруктами (торт, пирожное, суфле).

Ужин
Суп на бульонной основе (с гренками, сыром или овощами) или любая закуска, за исключением сырых овощей. Мясное или рыбное блюдо с гарниром из крахмалосодержащих продуктов. Йогурт или любой белый сыр с фруктами и печенье. Хлеб.

Перед сном
Молоко. Сыр. Печенье.

Men's Health

Больше калорий

Для начала вычисли свой идеальный вес. Для этого воспользуйся так называемым индексом массы тела (ИМТ), который можно подсчитать по следующей формуле: вес в килограммах, деленный на квадрат роста в метрах, т.е. ИМТ = вес/рост^2. Например, для мужчины ростом 1,8 м и весом 80 кг ИМТ составляет 24,7. Если твой ИМТ в пределах 20-25, значит, твой вес в норме, меньше 20 — ты худой, больше 26 — ты толстоват (когда ИМТ превышает 30, это уже ожирение). Если твой вес близок к нормальному, тебе достаточно будет лишь немного изменить рацион, чтобы поправиться. Но если же ты действительно слишком худой, можешь рассчитывать на то, что наберешь несколько килограммов, однако превратиться в Супермена тебе, увы, не дано — таково мнение французских специалистов по питанию. Следует учесть, что необходимо набирать вес не за счет потребления жиров — это отрицательно сказывается как на здоровье, так и на фигуре, — а за счет наращивания мышечной массы. Для этого нужно увеличить потребление углеводов (энергия) и белков (основная составляющая мышечной ткани). То есть основными продуктами питания для тебя должны стать богатые белками мясо, рыба, яйца, молочные продукты, богатые углеводами макароны, рис, хлеб, крупа (глюкоза поступает в кровь постепенно) и варенье, сладости (глюкоза поступает в кровь быстро). При этом не стоит налегать на плюшки и пирожные с кремом — в них слишком много сахара и жира.

Худым врачи по питанию рекомендуют увеличить долю углеводов в рационе с общепринятых 50% до 55-60%, долю белков с 12-15% до 15-20%, а потребление жиров следует оставить неизменным, т.е. около 30%. Ежедневно худой человек должен потреблять в среднем 3000 ккал, в то время как норма тех, кто ведет сидячий образ жизни, составляет 2200 ккал, а спортсменов — 2500-2800 ккал.

Больше мышечной массы

На долю мышц должно приходиться около 50% веса человека. Твое телосложение требует увеличения мышечной массы и объема мышц. Мышцы состоят из пучков волокон. При значительных нагрузках ты достигаешь порога мышечной усталости, и мышечной ткани приходится к этим нагрузкам приспосабливаться. В результате начинает работать большее количество мышечных волокон, за счет чего твои мускулы увеличиваются в объеме. Другими словами, изменения в мышечной ткани приводят к интенсивным сокращениям мышечных волокон, благодаря которым и про-

Иллюстрации: Влад Усенков

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Чтобы увеличение мышечной массы было заметным, комбинируй два этих метода.

▶ МЕТОД ПОВТОРЯЮЩИХСЯ НАГРУЗОК

Прежде всего следует узнать размер максимальной нагрузки для основных групп мышц, которые ты намерен нарастить. Выбери вес, соответствующий примерно 60% твоей максимальной нагрузки (например, 25 кг, если твой максимум 40 кг) и выполни со снарядом максимально возможное число повторов. Например, выполняй упражнения циклами: 6 подходов по 6 повторов или 10 подходов по 10 повторов. Именно такой метод позволит тебе увеличить объем мышц

▶ МЕТОД МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ

Работай с весом, составляющим 30% твоей максимальной нагрузки (например, 12 кг, если твой максимум 40 кг), выполняя упражнения как можно в более быстром темпе. Такой метод ты используешь, выполняя обычную физическую работу.

исходит увеличение объема мышцы. Порог мышечной усталости достигается довольно быстро, следовательно ты вскоре заметишь, что твои мышцы увеличились в объеме. Однако по мере привыкания к нагрузке результаты тренировок становятся все менее заметными. Значит, пришло время внести коррективы в программу тренировочных занятий и продолжить совершенствование своего силуэта. Спортивные врачи рекомендуют использовать нагрузку не более 50% от максимальной, так как силовые упражнения с максимальным весом не только не принесут реальной пользы, но и чреваты травматизмом. Тем не менее по мере достижения определенного прогресса следует повышать сложность выполняемых упражнений (вес, скорость, число повторов). Идеальная формула для наращивания объема мышц — дозированные веса (без перегрузки!) плюс медленные движения.

Для начала ты должен выполнять упражнения с гантелями, постоянно увеличивая их вес, но при этом не делать резких движений — пользы от них не будет, а вот травмы вполне возможны. Выбирай упражнения, которые дают равномерную нагрузку на все группы мышц. Не забывай об отдыхе между тренировками, чтобы мышечная усталость приносила реальные результаты. Если после тренировки ты испытываешь боли в мышцах, значит, ты торопишь события.

4 совета тем, кто хочет иметь хороший аппетит

Проблемой многих худых людей является отсутствие аппетита. Они не знают, что значит есть за двоих.

▶ Не торопись с завтраком

Общеизвестный факт: сразу после утреннего пробуждения есть не хочется категорически. Поэтому сначала сделай зарядку, походи по квартире и выпей большой стакан воды.

▶ Аперитив перед обедом и ужином

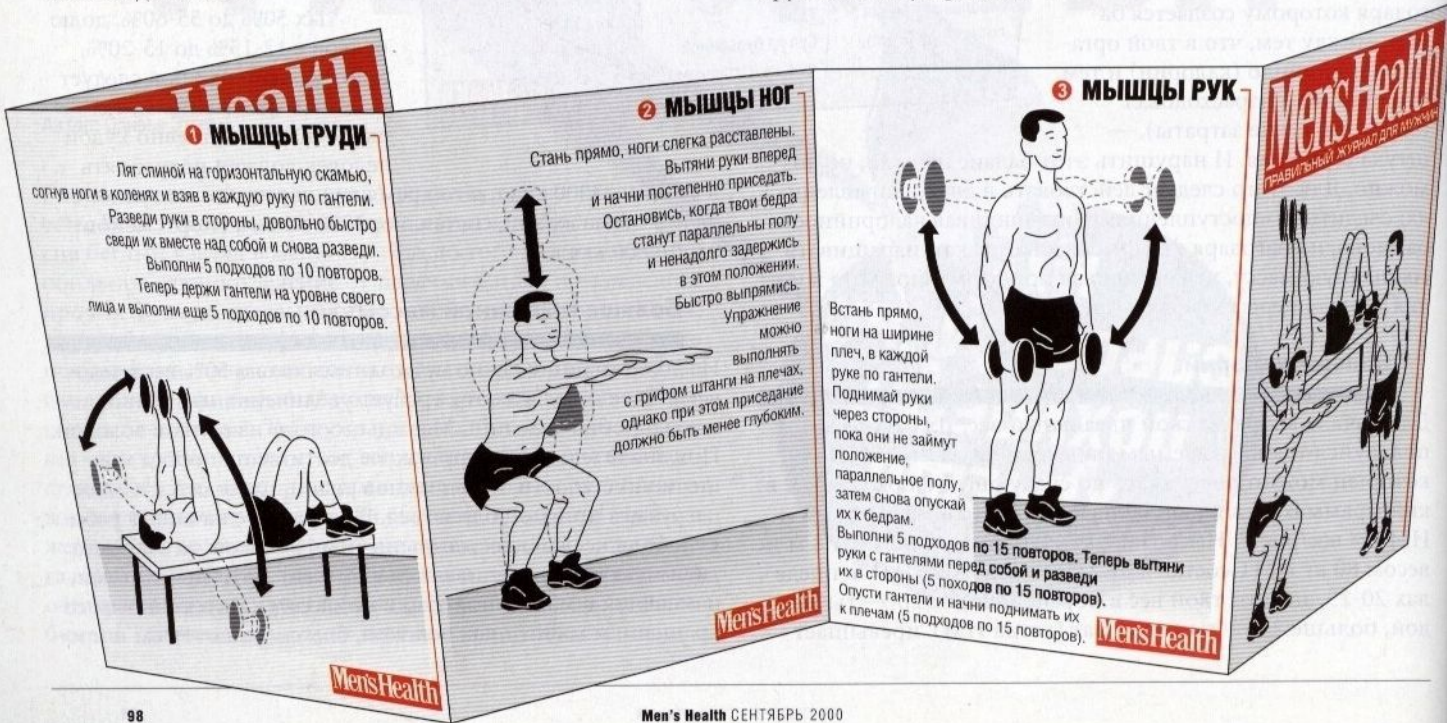
Аперитив — это напиток, который возбуждает аппетит. Подойдет коктейль из сладких фруктов, можно съесть немного сухофруктов и орешков (изюм, миндаль) или несколько сухариков. Эта еда спровоцирует выброс в кровь глюкозы, и через полчаса волчий аппетит тебе гарантирован.

▶ Не перекусывай между завтраком и обедом

Все эти перекусы способствуют лишь тому, что, когда приходит время обеда или ужина, ты не чувствуешь себя голодным. Но если уж тебе так захотелось съесть что-нибудь вкусненькое, можешь себе это позволить вечером, незадолго до того, как ложишься спать. В крайнем случае это должен быть сладкий напиток.

▶ Никогда не ешь на закуску сырые овощи

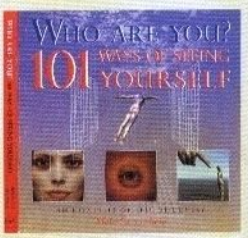
Помидоры, зеленый салат, морковь, свекла наполнят твой желудок до начала трапезы, а великолепная (или ужасная?) клетчатка перебьет аппетит. Съешь в качестве закуски что-нибудь с высоким содержанием белка (постная ветчина, крутое яйцо, устрицы). MH


1 МЫШЦЫ ГРУДИ
Ляг спиной на горизонтальную скамью, согнув ноги в коленях и взяв в каждую руку по гантели. Разведи руки в стороны, довольно быстро сведи их вместе над собой и снова разведи. Выполни 5 подходов по 10 повторов. Теперь держи гантели на уровне своего лица и выполни еще 5 подходов по 10 повторов.
Men's Health
2 МЫШЦЫ НОГ
Стань прямо, ноги слегка расставлены. Вытяни руки вперед и начни постепенно приседать. Остановись, когда твои бедра станут параллельны полу и ненадолго задержись в этом положении. Быстро выпрямись. Упражнение можно выполнять с грифом штанги на плечах, однако при этом приседание должно быть менее глубоким.
Men's Health
3 МЫШЦЫ РУК
Встань прямо, ноги на ширине плеч, в каждой руке по гантели. Поднимай руки через стороны, пока они не займут положение, параллельное полу, затем снова опускай их к бедрам. Выполни 5 подходов по 15 повторов. Теперь вытяни руки с гантелями перед собой и разведи их в стороны (5 подходов по 15 повторов). Опусти гантели и начни поднимать их к плечам (5 подходов по 15 повторов).
Men's Health
Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Товар сертифицирован
Адреса магазинов:
Москва. База 14, Столешников пер., 14
Галерея Актер, ул. Тверская, 16
Джинсовая Симфония, Земляной Вал, 39
ТЦ Москвичка, Новый Арбат, 15
Санкт-Петербург. База 18, наб. Канала Грибоедова, 18-26/27
Мегаджинс, Малоохтинский просп., 65Б
Новосибирск, ул. Ленина, 20
Казань, ул. Баумана, 9
Владивосток, Океанский просп., 13а
Калининград, Пенинский просп., 6-1
Киев, Хрещатик, ул. Крещатик, 46
Минск, ул. Франциска Скорины, 48
Контактный телефон представительства (095) 961-3090
Levi's
Levi's® Engineered Jeans™

ДУРАКОВ НЕТ?

При помощи этих уникальных тестов ты сможешь проверить свои умственные способности. Пройди наши задания в любой последовательности — сразу или по частям. Так ты узнаешь сильные и слабые стороны своего мозга и научишься его использовать с максимальной эффективностью...



По материалам издания «Кто ты? 101 способ познать себя» (Virgin Publishing, 1999)

1. В каком полушарии ты живешь

Человеческий мозг — это два полушария, соединенных нервными волокнами, по которым они ведут постоянный диалог, позволяющий им действовать как единое целое. Ученые утверждают, что каждое полушарие обладает специфическими способностями. Одно из них практично и логично, другое эмоционально и оперирует, в основном, абстракциями и образами.

ТЕСТ Чтобы определить, какое полушарие у тебя «за главного», прочитай утверждения в двух приведенных ниже колонках и отметь те, с которыми ты согласен. Потом суммируй результаты.

A

1. Я люблю выражать свои мысли словами.
2. Я предпочитаю логику эмоциям и интуиции.
3. Я люблю взвешивать все факты, прежде чем принять решение.
4. Мне больше нравятся точные науки, чем искусство и поэзия.
5. Я очень пунктуален, и у меня хорошо развито чувство времени.
6. Я стараюсь понять мотивы поведения других людей.
7. Я редко мыслю зрительными образами.
8. Мне нравится решать головоломки.
9. Я хорошо играю в слова и другие лингвистические игры.
10. Я больше люблю научную литературу, чем художественную.

B

1. Мне трудно описывать словами свои чувства.
2. Я оцениваю ситуацию, полагаясь, в основном, на интуицию, и не люблю долго думать перед тем, как что-то сделать.
3. Я принимаю решения так, как подсказывает мне сердце.
4. Мне больше нравится искусство, чем наука и математика.
5. Я не умею следить за временем и часто опаздываю.
6. Я могу понять поступки людей, но не могу объяснить их мотивы.
7. Я мыслю зрительными образами.
8. Я никогда не умел решать логические задачи.
9. Мне не нравятся игры в слова, они наводят на меня скуку.
10. Мне нравится художественная литература, поэзия и фантастика и не нравится научная литература.

Результат

Если у тебя больше положительных ответов в части А, то твоими мыслями и поступками управляет левое полушарие мозга. Если больше ответов в части В, то у тебя доминирует правое полушарие.

Если доминирует левое полушарие. Левое полушарие способно анализировать сложные схемы по их составляющим. Оно великий дедуктор, использующий символы и средства языка, чтобы ориентироваться в окружающем мире. Оно рационально, аналитично, а его способность просчитывать варианты, строить планы, его коммуникабельность во многом определили успех развития рода человеческого. С другой стороны, левое полушарие плохо умеет оценивать твое личное отношение к происходящему, оно малоэмоционально и не может охватывать происходящее целиком, не тормозя на отдельных деталях. Ему не хватает масштабности и отвлеченности.
Профессии, наиболее соответствующие твоему образу мышления: ученый, инженер, конструктор, финансист, преподаватель, юрист, слесарь-сантехник.

Если доминирует правое полушарие. Правое полушарие более эмоционально, чем левое. Ориентация в пространстве, память на лица, способность воспринимать сложные схемы как единое целое с первого взгляда — все это сосредоточено в правом полушарии. Правое полушарие мозга содержит больше белого вещества, левое — больше серого. Это означает, что правая половина организована более свободно, с длинными связями отдаленных друг от друга нейронов, именно поэтому правое полушарие мыслит «широкими мазками», в то время как левое полушарие густо пронизано нейронами и поэтому склонно к анализу и повышенному вниманию к деталям.
Профессии, наиболее соответствующие твоему образу мышления: писатель, шеф-повар, дизайнер, священник, политик, садовник, спортсмен.

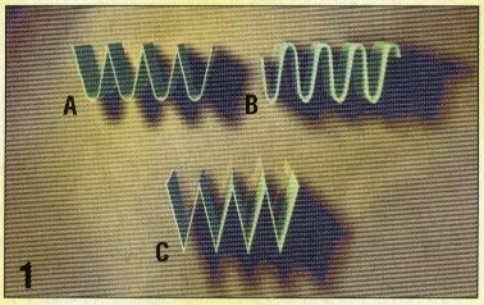
Каким ухом слушать телефон

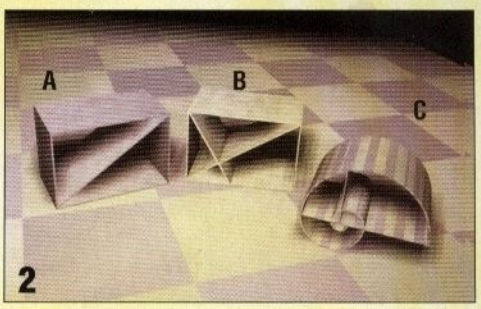
Считается, что во время телефонного разговора выбор уха, к которому ты прижимаешь трубку, может влиять на эффективность переговоров. Чтобы лучше разобраться в деталях или найти практическое решение проблемы, задействуй свое левое полушарие, держа трубку у правого уха. Чтобы понять чувства собеседника или если от тебя требуется творческий подход к проблеме, держи трубку у левого уха и дай поработать правому полушарию мозга.

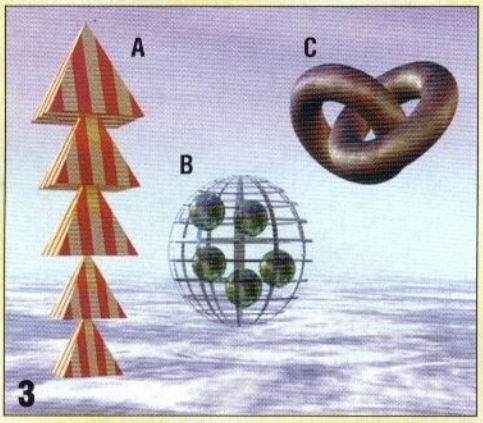
2. Каковы твои взаимоотношения с окружающим миром

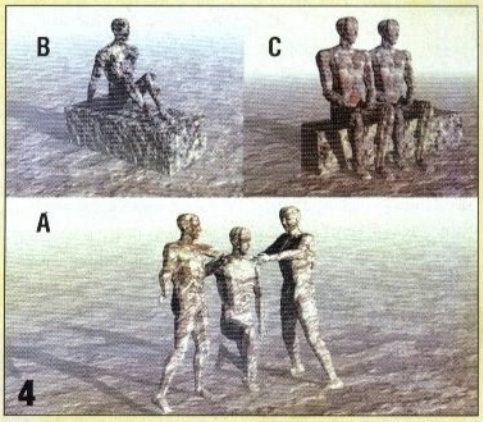
Этот тест определит, насколько ты приспособлен для общения с другими людьми. Являешься ли ты человеком общества или ты по натуре одиночка.

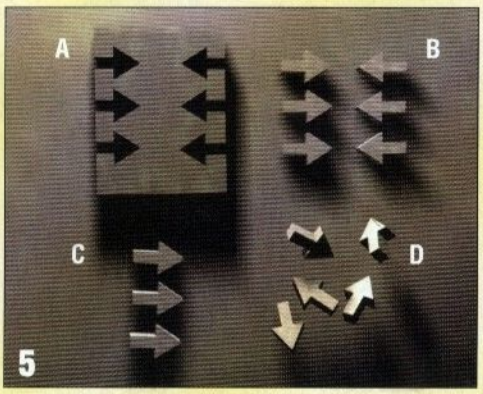
ТЕСТ Посмотри на картинки, выбери на каждой из них фигуру, которая тебе больше всего нравится. Выпиши на листок бумаги буквы, соответствующие выбранным фигурам, и подсчитай свой результат, пользуясь приведенной ниже таблицей. Сделай это упражнение как можно быстрее, не задумываясь о том, что означает твой выбор.

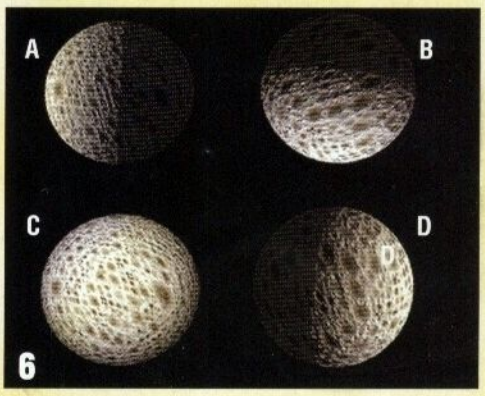


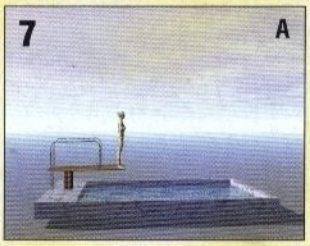


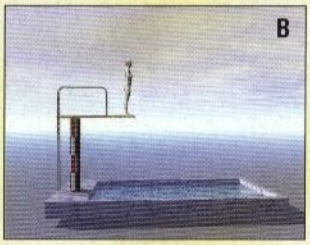


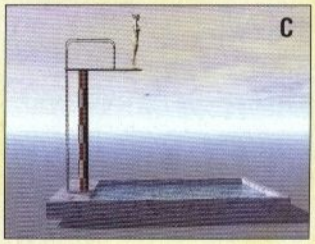












Более 4-х пунктов в первом столбце
Ты — натура общественная. Люди такого склада чрезвычайно общительны, импульсивны, доверчивы, самоуверенны, активны, любят играть на публику и стремятся быть в центре внимания.

Более 4-х пунктов во втором столбце
Ты — уравновешенный человек. Уравновешенные люди способны легко переключаться на тот или другой тип поведения в зависимости от конкретной обстановки.

Более 4-х пунктов в третьем столбце
Ты — одиночка. Одиночки склонны к пассивности, рефлексии, они сдержанны, ранимы, все воспринимают всерьез. Они предпочитают быть наедине с собой, не любят появляться в обществе и быть в центре внимания.

Люди общественные, или, как их еще называют, экстраверты, часто страдают оттого, что окружающие склонны рассматривать их как бесплатных клоунов. Именно экстравертам приходится произносить все тосты на праздниках, шумно восхищаться чужими детьми и устраивать всевозможные увеселительные мероприятия типа бега в мешках или торжественных презентаций. И даже если именно сегодня экстраверту больше всего на свете хочется угрюмо сидеть в углу на стуле и чтобы все отвязались, он все равно чувствует себя обязанным развлекать общество из страха потерять свою популярность. Если это твой случай, то знай: если людям нравится то, что ты делаешь, это еще не значит, что им нравишься ты. И наоборот. Так что лучше всего, если ты будешь вести себя в соответствии со своим настроением, не оглядываясь на других.

Если ты по натуре одиночка, а тебе хочется быть более общительным, начинай продвигаться вперед малыми шагами. Выучи пару анекдотов и опробуй их на сослуживцах. Начни здороваться с соседями по подъезду. Интроверты обычно опасаются реакции людей, перед которыми они хотели бы открыться. Поэтому практикуйся в «безопасных ситуациях». Прежде чем порадовать своих коллег на ежегодном семинаре любопытной сексуальной историей, произошедшей с тобой в прошлую пятницу, расскажи эту историю кому-нибудь простому и близкому. Например, своей бабушке.

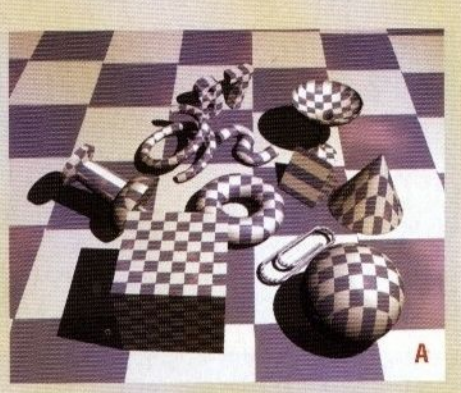
Результат

	Общительный	Уравновешенный	Одиночка
1	A	C	B
2	C	A	B
3	A	C	B
4	B	A	C
5	AD	B	C
6	AD	B	C
7	A	C	B

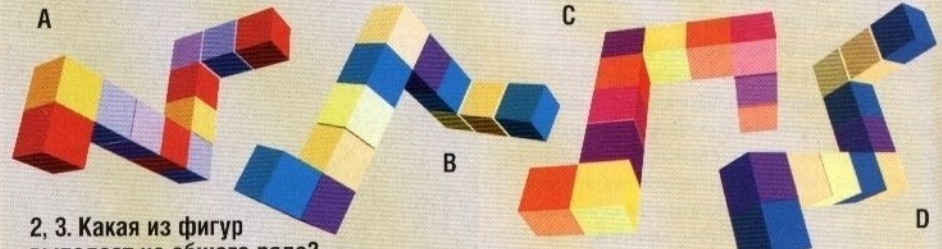
3. Мыслишь ли ты по-мужски или по-женски

Современная наука подтверждает то, о чем мы все давно догадывались: мужчины и женщины думают по-разному. Считается, что эти различия определены гормонами, которые получает плод в утробе матери во время формирования головного мозга.

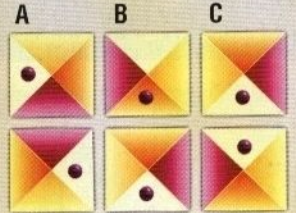
Например, гормон андроген, играющий принципиальную роль в формировании именно мужского организма, в то же время усиливает способности пространственного восприятия, попадая в организм женщины. Правая полусфера мозга, отвечающая за логическое мышление, как правило, больше развита у мужчин. В то же время нервных волокон, связывающих обе полусферы, больше у женщин, чем у мужчин. Именно по этой причине при решении задач женщина задействует обе половины мозга, мужчина же в основном использует логически мыслящую правую половину. Когда во время «мысленного сканирования» в поле зрения попадают образы, вызывающие эмоциональную реакцию, мозг женщины сразу возбуждается, а мужской мозг едва их замечает. Может быть, этим и объясняется то невразумительное мычание, которое ты способен из себя выдавить в ответ на ее очередное «Ты меня любишь?»



1. Какого предмета не хватает на одной из картинок?



2, 3. Какая из фигур выпадает из общего ряда?



ТЕСТ Эти картинки позволят определить твою склонность к мужскому или женскому типу мышления. У тебя есть 10 секунд на каждую картинку. Если результат окажется смешанным, не расстраивайся. Способность думать по-женски может оказаться полезной. Например, она обеспечивает тебе отличное чутье на выгодные торговые сделки.

Ответы

1. (D) Не хватает маленькой призмы. Если ты обнаружил это менее чем за 10 секунд, значит, ты женщина или сообен думать, как женщина.

2. (B) Три кубика на конце направлены налево от основной фигуры, на остальных картинках они направлены направо. Большинство мужчин замечают это быстрее. Остальные шарики на **3.** (B) хорошо на светлом фоне. Если ты обнаружил это быстро, ты мужчина.

МОЗГ МУЖЧИНЫ

Мужчины, как правило...

1. Сильнее в математической теории, но не так сильны в конкретных вычислениях.
2. Более искусны в решении задач, имеющих пространственные измерения.
3. Лучше распознают объекты на маскирующем фоне.
4. Сильны в мысленном манипулировании объектами.
5. Лучше попадают в цель.
6. Лучше распознают отдельные элементы сложных систем.
7. Быстрее анализируют многочисленные данные, лучше понимают причинно-следственные связи.

МОЗГ ЖЕНЩИНЫ

Женщины, как правило...

1. Более контактны и общительны.
2. Способнее к языкам, сильнее в орфографии и распознавании тончайших смысловых оттенков.
3. Лучше чувствуют сочетаемость предметов.
4. Лучше генерируют идеи и лучше формулируют их словами.
5. Быстрее выполняют тесты, требующие сопоставления подобных объектов.
6. Быстрее замечают пропавшие объекты, как в задании 1.
7. Лучше производят математические вычисления.
8. Значительно лучше выполняют тонкие ручные работы.

Каждый имеет свои таланты. Эти психометрические тесты помогут тебе определить твои.

1. Умеешь ли ты выражать свои мысли словами

Этот тест покажет, есть ли у тебя естественные способности к общению.

ТЕСТ Не торопясь, ответь на следующие вопросы.

1. В этих комбинациях все буквы перепутаны, какая из них не является словом?
a. авоокр **b.** даокв
c. каигн **d.** нгеер

---

2. Какая из букв в слове «ВХОД» является аффиксом?
a. В **b.** Х
c. О **d.** Д

---

3. Вожделение относится к желанию так же, как отвращение к...
a. жажда **b.** похоть
c. нужда **d.** воздержание

---

4. Какое из этих слов не является метафорой?
a. сравнение **b.** метонимия
c. метамер **d.** синекдоха

---

5. Море относится к луже, как глубокий к...
a. океан **b.** озеро
c. мелкий **d.** дорогой

---

6. Какое из этих слов выпадает из общего ряда?
a. честность **b.** порядочность
c. чистота **d.** двурушничество

---

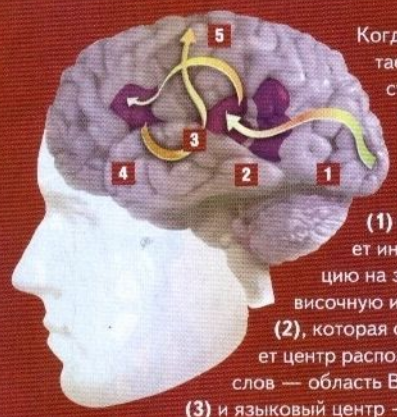
7. Какое из этих слов выпадает из общего ряда?
a. реабилитация **b.** денонсация
c. амнистирование **d.** оправдание

---

8. Какое слово из четырех букв ты можешь вставить после указанных букв, чтобы получилось новое слово?
ШН(– – – –)

---

9. Вставь слово, которое завершает первое слово и начинает второе.
МУ(– – –)ОКА



Когда ты читаешь эту страницу, визуальная область коры **(1)** передает информацию на заднюю височную извилину **(2)**, которая связывает центр распознавания слов — область Верники **(3)** и языковый центр — область Брока **(4)**. Она также передает информацию в моторную область **(5)**, которая дает команду мышцам, чтобы ты смог записать свои ответы.

10. Найди слово, выпадающее из общего ряда.
Девочка, птичка, сотрудник, водокачка, мышонок

---

11. Какое слово завершает первое и начинает второе?
(ПРЕ) – – – – (ИЦА)

---

12. Динамизм является антонимом...
a. энтропия **b.** замедление
c. электричество **d.** неизменность

---

13. Зрелость относится к детству, как вино к...
a. мудрость **b.** бутылка
c. виноград **d.** невинность

---

14. Продольный относится к горизонтальному так же, как короб к...
a. перспектива **b.** куб
c. сфера **d.** линия

Ответы:
1. (d)
2. (a)
3. (d)
4. (c)
5. (c)
6. (d)
7. (b)
8. урок
9. сор
10. водокачка
11. стол
12. (d)
13. (c)
14. (b)

Результат.
Если ты набрал более 8 очков, значит, у тебя есть лингвистические способности и ты можешь выбрать себе профессию, которая требует хорошего знания и восприятия языка.

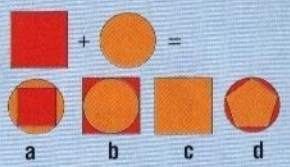
Как улучшить свои лингвистические способности

Не существует каких-то кардинальных средств, чтобы повысить языковые способности. Но разгадывание кроссвордов и ребусов, безусловно, улучшит восприятие языка. Если тебе встречаются незнакомые слова, посмотри их значение в словаре. Таким образом ты добавишь их к собственному активному запасу. Еще одно простое упражнение для улучшения языковых навыков: подумай о каком-нибудь слове (любом), напиши его на бумаге, а затем напиши как можно больше слов, которые у тебя с ним ассоциируются. Отведи себе две минуты на выполнение этого упражнения. Чем чаще ты будешь повторять его, тем лучше ты сможешь излагать свои мысли и сможешь применить эти свои способности для продвижения по работе.

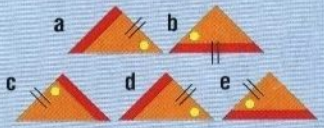
2. Каковы твои способности к логическому мышлению

Результаты этого теста покажут, насколько ты силен в восприятии и логике.

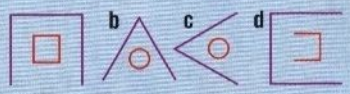
1. Что получится если объединить эти две фигуры?



2. Какая из этих фигур выпадает из общего ряда?

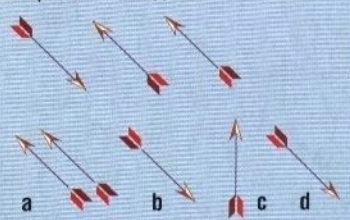


3. Какая из этих фигур здесь лишняя?

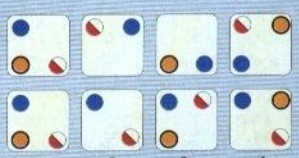


4. Какая композиция из нижнего ряда должна продолжить верхний?

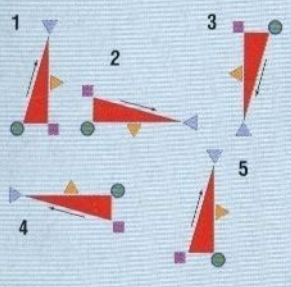
5. Какая из нижних стрел завершает последовательность?



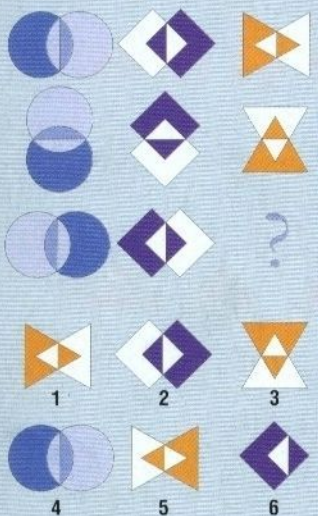
6. Какой рисунок внизу завершит ряд?



7. Какая из этих фигур выпадает из общего ряда?

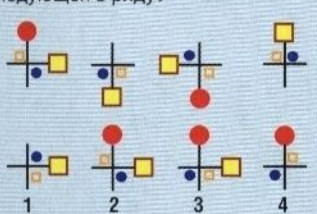


8. Какая из фигур завершает последовательность?



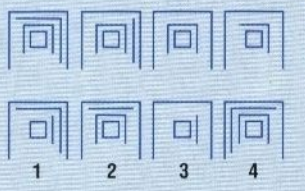
9. Какая фигура должна быть следующей в ряду?

10. Какая фигура должна быть следующей в ряду?



11. Какая фигура должна быть следующей в ряду?

12. Какая фигура должна быть следующей в ряду?



Ответы

1. (b)
2. (e) Красная полоса перемещается против часовой стрелки. Желтый кружок перемещается по часовой стрелке, двойная линия движется в этом же направлении, за исключением фигуры (e).
3. (d) Все внутренние фигуры закрыты, кроме (d).
4. (1) Закрашенные фигуры чередуются с незакрашенными на противоположных сторонах двойной линии.
5. (b) Тень перемещается на 180° на наконечнике и оперении.
6. (1) Синий кружок перемещается по часовой стрелке, закрывая любой встреченный.
Оранжевый кружок и полукруг перемещаются по диагоналям
7. (5) При каждом повороте красного треугольника на 90° малый круг и квадрат меняются местами, кроме п. 5.
8. (5)
9. (3) Открытый участок перемещается по часовой стрелке в направлении центра, фигура попеременно открыта или закрыта.
10. (2)
11. (2)
12. (3)

Результат

Если ты набрал 7 или более очков, значит, ты умеешь мыслить логически. Если ты набрал более 10 очков — у тебя талант к логике.

Можно ли развить логические способности?

Это как раз та область мышления, которая трудно поддается развитию. Обычно люди наделены этим даром от природы. Но ты можешь тренироваться, регулярно проходя психометрические тесты, подобные этому, штудируя учебники по математике или регулярно играя в шахматы.

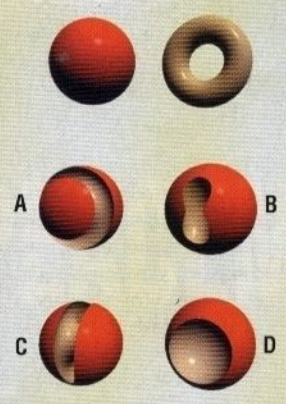
3. Как ты разбираешься в механике

ТЕСТ Представь различные элементы этой конструкции в движении и ответь на вопросы о направлении движения ее частей.

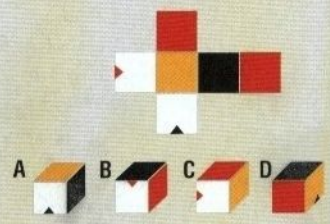
9. Каковы твои способности к пространственному мышлению

ТЕСТ Эти тесты предназначены для того, чтобы проверить твое восприятие пространства, твою наблюдательность и способность мыслить трехмерно.

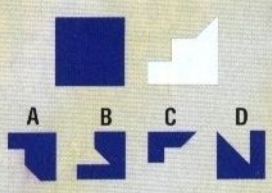
1. Две фигуры — положительная сфера и отрицательное кольцо взаимодействуют друг с другом, образуя новую фигуру. Выбери фигуры, которые могут получиться в результате этой комбинации?



2. Какие из фигур внизу могут получиться из этой развертки?



3. Если наложить белую фигуру на синюю, то какие из этих фигур могут получиться в результате?



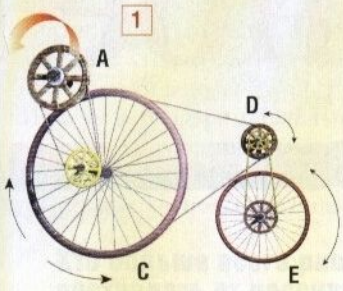


Рис. 1

1. Колесо A вращается против часовой стрелки.
Как движется колесо C?
a) против часовой стрелки
b) по часовой стрелке
c) в обоих направлениях попеременно
d) блокирует втулку первого колеса

2. Колесо D вращается:
a) по часовой стрелке
b) против часовой стрелки
c) остается неподвижным

3. Колесо E вращается:
a) по часовой стрелке
b) против часовой стрелки
c) остается неподвижным

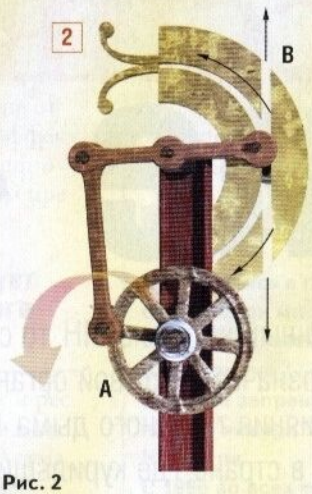


Рис. 2

4. Колесо A вращается против часовой стрелки.
Как движется конец рычага B?
a) вверх-вниз
b) вдоль полукруглого желоба
c) остается неподвижным, блокируя работу системы

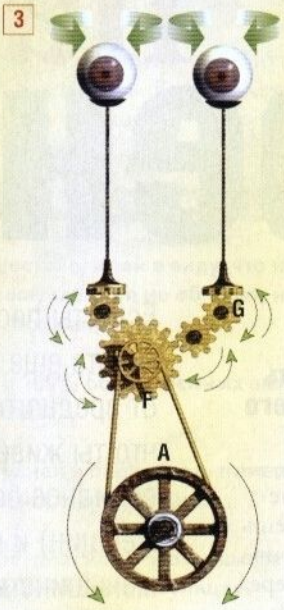


Рис. 3

5. В какую сторону вращается большая шестерня F?
a) по часовой стрелке
b) против часовой стрелки

6. Как вращается малая шестерня G?
a) против часовой стрелки
b) по часовой стрелке

7. Куда поворачивается правый глаз...?
a) налево
b) направо
c) остается неподвижным

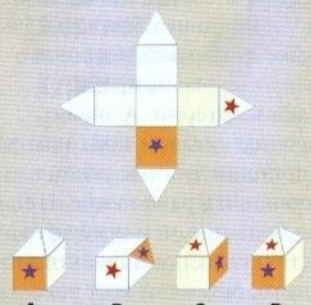
8. Куда поворачивается левый глаз...?
a) направо
b) налево
c) остается неподвижным

Ответы
1. (a); **2.** (b); **3.** (b); **4.** (b); **5.** (b); **6.** (a); **7.** (a); **8.** (a)

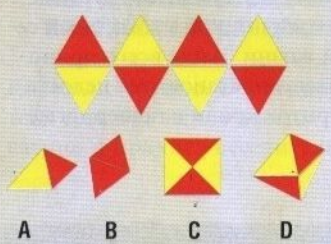
Результат
Если ты набрал 4 очка, ты сможешь самостоятельно заменить колесо. Но на большее ты пока не способен. Если ты набрал более 7, ты сможешь снять карбюратор со своей машины и, что самое интересное, поставить его потом на место.

Как развить технические способности
Способности к технике — они или есть или их нет. Но если ты совсем ничего не умеешь, попробуй поиграть с сыном в конструктор. Это позволит тебе понять основы механики. Единственным способом развития технических способностей является практика. Если ты хочешь стать действительным хозяином своего автомобиля, запишись на курсы автомехаников.

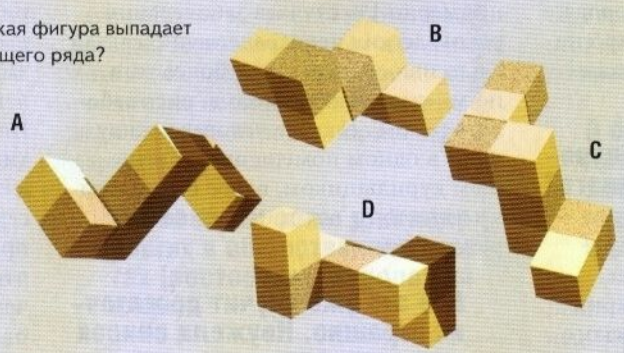
4. Какие фигуры внизу невозможно получить из развертки вверху?



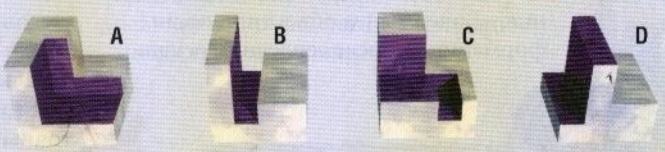
5. Какие фигуры могут получиться из этой развертки?



6. Какая фигура выпадает из общего ряда?



7. Положительный белый блок взаимодействует с отрицательным синим блоком. Какие фигуры могут получиться в результате?



Ответы
1. (a), (b), (c)
2. (a), (c)
3. (a), (c)
4. (b), (d)
5. (c), (d)
6. (c)
7. (b) (d)

Результат
Если ты набрал более 8 очков, то у тебя хорошо развито чувство пространства. Если твой результат более 12, то у тебя талант, ты необычайно наблюдателен. Возможно, тебе на роду написано стать архитектором.

Как усилить свое пространственное восприятие
Ты можешь тренировать пространственное мышление, занимаясь повседневными делами. Попытайся представить себе, как то или иное здание выглядит изнутри. По расположению окон попытайся определить размер комнат и их планировку. Или возьми несложенную подарочную коробку и представь себе, как она будет выглядеть в собранном виде. Постоянно тренируясь, ты сможешь лучше воспринимать пространство. Это пригодится тебе, когда ты будешь прикидывать, как утрамбовать в багажник все те странные предметы, которые твоя подруга жизни накупила вот в этом супермаркете.

ВСЕ что нужно знать про...

пассивное курение

Если ты постоянный читатель MH, то скорее всего не куришь. Но это еще не означает, что твой организм вполне защищен от вредного влияния табачного дыма. Просто потому, что ты живешь в стране, где курильщики пока еще составляют солидное большинство (около 70% среди мужчин и 35% среди женщин) и при этом относятся к правам некурящего меньшинства с заметным презрением. То есть травят его везде, где только возможно. У тебя есть вопросы? Отлично. У нас есть на них ответы.

Есть мнение, что опасность пассивного курения — всего лишь миф-страшилка?

Отнюдь. Находясь в одном помещении с курильщиками, ты наполняешь легкие двумя видами отравы: вторичным дымом, уже пропущенным через легкие добрых соседей, и дымом от сигарет.

Вторичного дыма примерно вдвое больше, чем собственно от тлеющих сигарет, и он содержит большую концентрацию вредных веществ. Дымовой коктейль, который вдыхает пассивный курильщик, состоит из 4000 различных компонентов, причем большинство из них для здоровья по меньшей мере не полезны, а 43 совершенно точно канцерогенны. Среди прочих: никотин, цианиды водорода, токсические субстанции вроде арсенидов, металлы типа никеля и чрезвычайно опасная окись углерода.

Говорят, что пассивное курение даже опаснее активного?

«Нет, хотя именно таково распространенное мнение», — считает Джон Моэм, специалист-отоларинголог из Лондонского королевского колледжа. Но все же если ты постоянно находишься в помещении, где присутствуют два активных курильщика, потребляющих по 17 сигарет в день каждый, ты наносишь вред своему организму, равноценный тому, как если бы сам выкуривал две-три сигареты в неделю.

Может ли пассивное курение стать причиной рака легких?

Увы, да. Как утверждает статистика, примерно 1% случаев заболевания раком легких непосредственно связан с пассивным курением. Более того, по мнению Джона Моэма, риск заболеть раком легких у человека, живущего в одном помещении с активным курильщиком, вдвое выше, чем у того, кто не вдыхает дым сигарет регулярно.

Все это уже звучит достаточно страшно. Неужели список опасностей этим не ограничивается?

Конечно, нет. Пассивный курильщик рискует заполучить рак носоглотки и проблемы с системой кровообращения. «Более-менее объективную информацию о риске сердечно-сосудистых заболеваний из-за пассивного курения мы получили сравнительно недавно, но она оказалась куда более тревожной, чем ожидалось», — поясняет Дэвид Рид, координатор акции «Курение и здоровье» из Йоркшира. Несмотря на то что пассивный курильщик вдыхает всего один процент дыма, поглощаемого активным, риск заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями у него повышается на 25%. Почему? Даже небольшие дозы никотина и окиси углерода приводят к спазмам вен и артерий. А значит, сердцу и прочим органам приходится прилагать дополнительные усилия, чтобы восстановить равновесие. Причем гораздо большие, чем требуется от соответствующих органов активного курильщика, организм которого частично адаптирован к этим негативным явлениям.

Есть еще ужастики?

Очень даже есть. Пассивное курение может стать причиной краха твоей сексуальной жизни. Чаще всего причиной импотенции становится недостаточный приток крови в пещеристые

Фото: Tom Dobbie, Stuart Pitkin

тела пениса. Согласно данным, опубликованным в American Journal of Epidemiology, курение увеличивает на 50% риск столкнуться с подобными проблемами в возрастной группе от 31 до 49 лет. «Отрицательный эффект пассивного курения соответственно ниже, но не настолько, чтобы им пренебрегать», — поясняет Рид.

Кто больше всего рискует пострадать от пассивного курения?

Те, кто работает в барах, клубах и ресторанах, а также дети, живущие в одной квартире с курильщиком. Астма, бронхиты, пневмонии чаще чем обычно наблюдаются у активно обкуриваемых детей. «Кроме того, у них в три раза выше риск заполучить проблемы с жидкостями (эндолимфа и перилимфа), заполняющими полости и каналы внутреннего уха, отвечающего не только за слух, но и за вестибулярный аппарат», — предупреждает профессор Моэм. А журнал The Lancet дополняет безрадостную картину результатами исследований, свидетельствующими о том, что пассивное курение может стать причиной острых приступов аппендицита у детей.

Можно ли определить, стал ли ты жертвой пассивного курения?

Можно. Для этого надо сделать тест на содержание котинина (производное от никотина) в твоей крови, слюне или моче в более или менее приличной поликлинике (правда, лучше заранее туда позвонить и выяснить, могут ли они это осуществить чисто технически). В качестве ориентира: средний уровень котинина в крови активного курильщика — 583 нг/мл.

Как можно избежать опасности отравления?

Довольно трудно. Особенно если у тебя есть привычка посещать пабы, казино и прочие увеселительные заведения. Но если как следует поискать, то и среди них можно найти заведения для некурящих. И еще. Не стоит летать самолетами авиакомпаний, которые разрешают курить. Во время полета организм и так подвергается повышенным нагрузкам. Бронируя билеты, помни, что практически все американские и европейские авиакомпании гарантируют тебе защиту от дымных соседей. Некоторые из отечественных компаний вроде бы дают такие же гарантии, но на деле все выходит не совсем так. Особенно если речь идет о чартерных рейсах.

С ЛЕГКИМ СЕРДЦЕМ И ЧИСТЫМИ ЛЕГКИМИ

Отправляясь в путешествие, имей в виду, что на свете не так много мест, где тебя не обкурят, но они все же имеются. Вот например...

Калифорния

Курение запрещено в 100% общественных заведений с 1 января 1998 года.

Норвегия

С 1996 во всех ресторанах и барах треть помещений отведена под зоны для некурящих.

Сингапур

Практически самое безопасное в этом смысле место. Курение запрещено даже на улицах. И штрафы для нарушителей весьма велики.

Нью-Йорк

Выбирай ресторан с количеством столов, превышающим 30, и ты в безопасности. И не заходи в новомодные сигар-бары.

Спасают ли зоны для некурящих в общественных местах (рестораны, аэропорты и пр.)?

«Не слишком, — поясняет Мартин Джервис, эксперт Британского фонда исследования проблем рака. — На самом деле, полностью обезопасить себя от табачного дыма можно только в помещении, где не курят и есть отдельная от помещений с курильщиками система вентиляции».

Что ты можешь сделать, чтобы защитить себя?

Под руководством доктора Стивена Хехта исследовательская группа Университета шт. Миннесота разработала препарат, позволяющий достаточно эффективно бороться с раком легких у животных. Однако применим ли он для человека, пока неизвестно. «Как бы то ни было, общие рекомендации таковы: надо больше есть свежих овощей и продуктов, содержащих антиоксиданты», — поясняет Хехт. Наиболее полезны в данном случае капуста брокколи, проращенные зерна и обычная белокочанная капуста.

Можно ли добиться того, чтобы коллеги перестали пускать дым тебе в нос?

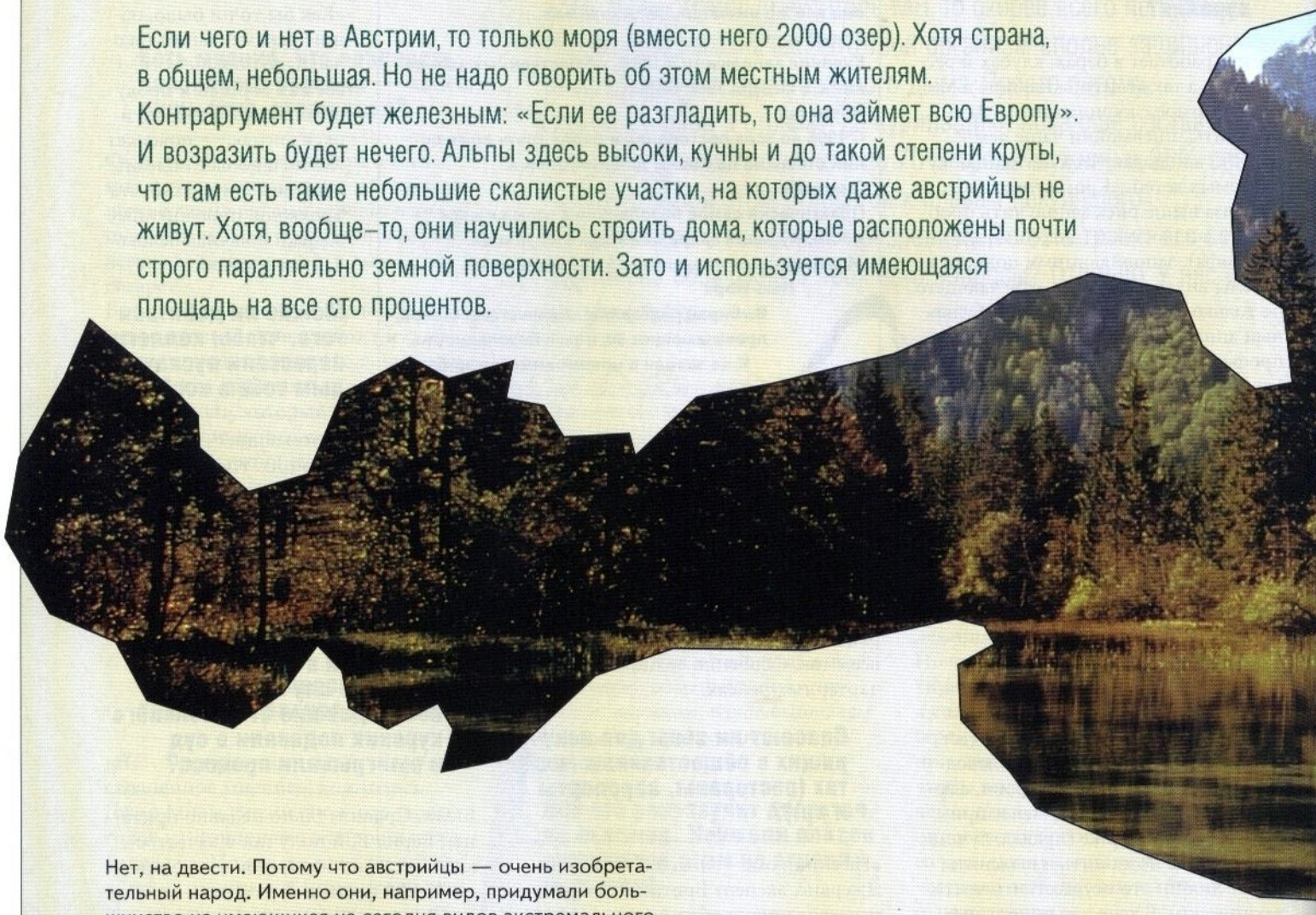
Увы. Спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Никаких законных ограничений на сей счет в нашей стране не существует. Если не считать правил противопожарной безопасности. И обычной совестливости, которую, впрочем, не так уж легко пробудить.

А были ли в мировой практике случаи, когда пострадавшие от пассивного курения подавали в суд и выигрывали процесс?

Были. Сравнительно недавно британец Берил Рой получил в качестве компенсации неполадок со здоровьем 25 000 фунтов стерлингов от компании, не запрещавшей курить своим сотрудникам в офисе. Но, по правде говоря, процессы такого рода выиграть крайне трудно.
В России успех подобного мероприятия и вовсе сомнителен. MH

Твоя от Австрии до Я

Если чего и нет в Австрии, то только моря (вместо него 2000 озер). Хотя страна, в общем, небольшая. Но не надо говорить об этом местным жителям. Контраргумент будет железным: «Если ее разгладить, то она займет всю Европу». И возразить будет нечего. Альпы здесь высоки, кучны и до такой степени круты, что там есть такие небольшие скалистые участки, на которых даже австрийцы не живут. Хотя, вообще-то, они научились строить дома, которые расположены почти строго параллельно земной поверхности. Зато и используется имеющаяся площадь на все сто процентов.



Нет, на двести. Потому что австрийцы — очень изобретательный народ. Именно они, например, придумали большинство из имеющихся на сегодня видов экстремального активного отдыха. Все многообразие здешних спортивных развлечений по большому счету преследует одну из двух целей: либо очень быстро с горы спуститься, либо так же быстро на нее подняться. Но способов, при помощи которых все это осуществляется, — великое множество.

ОТРЫВАЕМСЯ

Маунтбайк

Что брать: наколенники, налокотники, шлем, велотуфли, спортивный костюм (если они уже есть в наличии — дешевле будет, чем брать напрокат), ударозащитный футляр для мобильника и очень хорошую физическую подготовку.
Что оставить: велосипед — его можно взять напрокат практически в любом спортивном магазине, немного накладно (около от $20 в день плюс залог), но все равно дешевле, чем тащить его с собой в самолете и обратно.
Что забыть: восклицания типа «дранг нах остен» — разные австрийцы относятся к ним очень по-разному. От явного отвращения до чрезмерного восторга. Но скорее всего нарвешься на холодное непонимание собственной шутки.

Что будет вспомнить: например, тирольский веломаршрут от Ландека до Куфштайна, идущий исключительно по равнинной местности. (Кстати, будешь в Куфштайне, не поленись пойти на экскурсию в местную крепость. Без преувеличения — это одно из самых впечатляющих в Европе фортификационных сооружений. Один колодец глубиной 73 метра, пробитый в цельной скале за 30 лет, чего стоит. Да и музей знаменитых тирольских стрелков весьма неплох).
Когда: с апреля по октябрь.

Рафтинг

Что брать: одежду и обувь, которые можно безжалостно промочить и столь же безжалостно высушить (если не захочешь воспользоваться тяжеленным прокатным гидрокостюмом), $300 за прокат экипировки плюс инструктор (если документированно докажешь, что можешь обойтись без инструктора, — около $120-150).

Фото: www.austrianviews.at

Что оставить: надувные плоты, гидрокостюмы и шлемы — их выдадут бесплатно.
Что забыть: камень в кильватере.
Что будет вспомнить: камень в кильватере.
Когда: с мая по октябрь.

Горные лыжи

Что брать: если $30-50 в день за прокат для тебя дороговато — лыжи (или сноуборд), ботинки и прочую экипировку. Без солнцезащитных очков ты не сможешь по достоинству оценить заснеженные пейзажи, не рискуя испортить зрение. Если едешь с целью научиться, готовь $80-120 за шестидневный курс.
Что оставить: смокинг. Он может пригодиться разве что в Вене, но именно там на лыжах не катаются.
Что забыть: горячую ванну. По какой-то странной причине номера с ваннами, в Тироле например, достаточно редки даже в довольно дорогих отелях. Обычно все ограничивается душевой кабиной. Зато при каждом отеле непременно есть сауна.
Что будет вспомнить: здесь все чисто индивидуально. Но скорее всего, культурную программу в тот день, когда метеопрогноз не позволил покататься по трассе. Впрочем, такое случается не очень часто.
Когда: с декабря по апрель.

Ратрак (трактор для разравнивания горнолыжных трасс)

Что брать: если ты не в горнолыжном костюме, то на ногах должны быть альпийские ботинки и теплые носки. Но даже в этом случае лучше не занимать стоячее место сзади кабины. Простудишься насмерть. Лучше попросись в кабину. Ощущения почти такие же, но при этом тепло и сухо.
Что оставить: уверенность, что трактора не могут ездить по почти отвесным склонам. Еще как могут.
Что забыть: желание самому поноситься по склонам на этой потрясающей машине. Для этого нужны особые права и большой опыт.
Что будет вспомнить: добрую кружку горячего глювайна (глинтвейна) или ягда (грога) в ресторанчике посредине горнолыжной трассы, особенно если ехал не в кабине.
Когда: с ноября по май.

Сноурафтинг

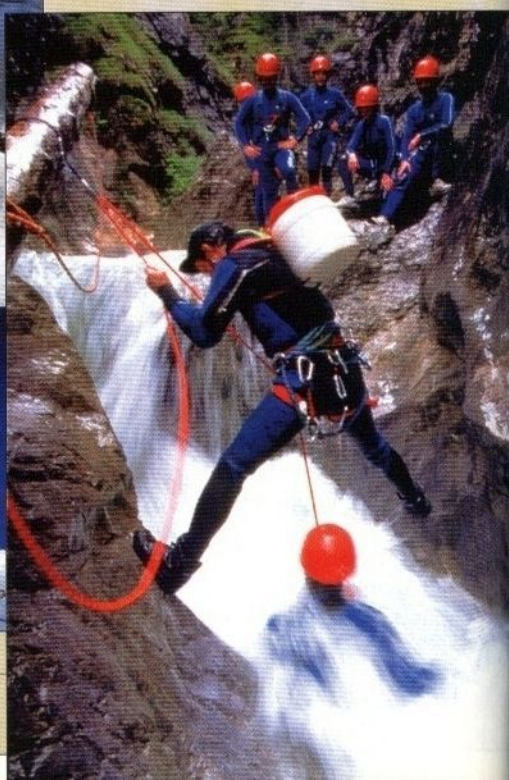
Что брать: ничего не надо. Всю экипировку выдадут на месте примерно за $30-40.
Что оставить: убеждение, что на надувных плотах можно кататься только по воде.
Что забыть: привычку жестикулировать. При спуске надо крепко держаться обеими руками, иначе вылетишь на особо крутом вираже.
Что будет вспомнить: скорее всего, коварный трамплин, незаметно вмонтированный в самый, казалось бы, спокойный участок трассы.
Когда: с декабря по март.

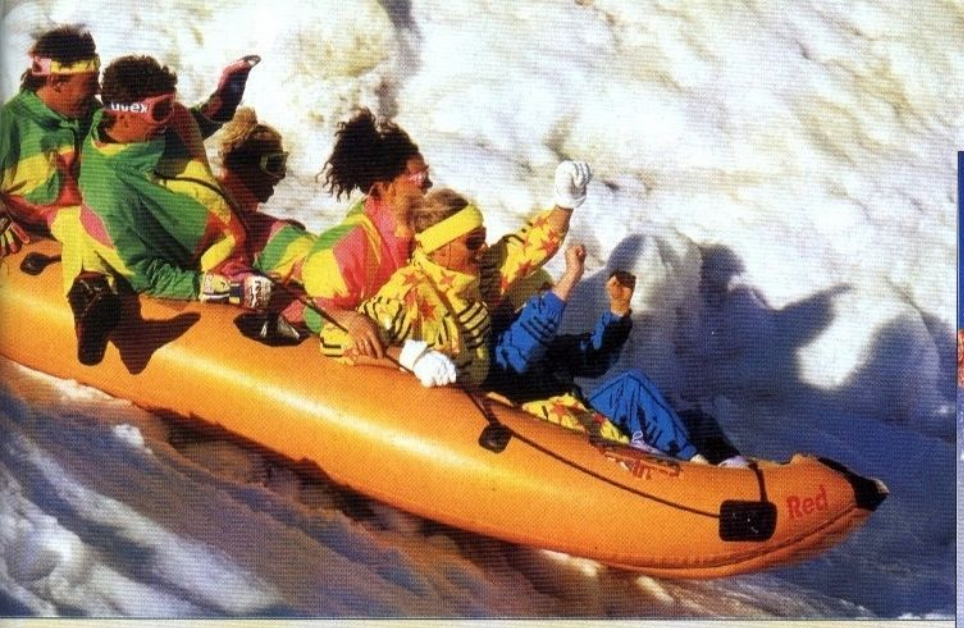
Параплан (параплан с моторчиком, дельтаплан)

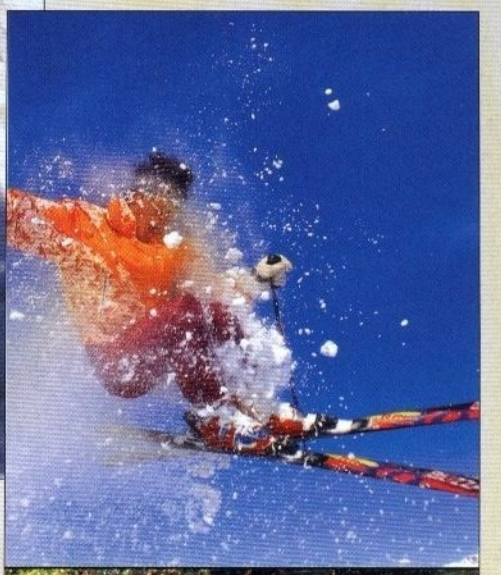
Что брать: если ты летун со стажем — сам знаешь. Если это твои первые опыты, ничего не бери. Все выдадут. Прыжок с инструктором — $100, курс обучения — $550 (включая прокат экипировки, доставку на верхотуру и даже ужин). Если желаешь прыгать в индивидуальном порядке — около $40 в день прокат параплана или дельтаплана плюс плата за подъемник или фуникулер (от $5 до $20 в зависимости от сезона). Плотную ветровку и крепкие штаны, чтобы не ободрать колени и локти при посадке. От шлема не отказывайся — уши отморозишь.
Что оставить: бутылку шампанского, которая может рвануть от перепадов давления.
Что забыть: детскую боязнь высоты.
Что будет вспомнить: если ты прыгаешь первый раз, много чего, если ты человек опытный — своеобразную схему восходящих потоков в горных условиях.
Когда: круглый год.

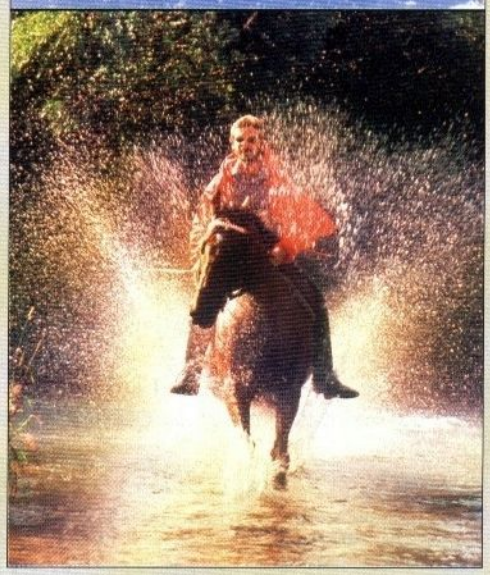
Конные путешествия

Что брать: несколько полезных советов от MH. Вот например:
а) старайся не обходить лошадь сзади — лягнуть может без предварительного уведомления, да так, что мало не покажется;
б) хочешь втесаться в особое доверие, корми — но исключительно с ладони, если не хочешь остаться без пальцев;
в) если в твоей экипировке присутствует хлыст или прутик, подходя к лошади, спрячь его за спину — иначе она может шарахнуться в самый неподходящий момент;
г) из предлагаемой напрокат экипировки безусловно следует взять высокие сапоги: и икры не со-









трешь, и штаны не испортишь окончательно и бесповоротно.
Если у тебя завалялась лишняя тысчонка, тоже бери. Поедешь в Каринтию, где тебя за неделю научат играть в игру истинных джентльменов — поло. Самое забавное в процессе обучения — отработка ударов верхом на коне деревянном. Со стороны, конечно.
Что оставить: пиво и прочие газировки — растрясет так, что тебе их просто не достанется. Все уйдет в фонтан.
Что забыть: выражения типа «но-о», «тпру» и «эх, залетная» — австрийские лошади этого не понимают.
Что будет вспомнить: кто-то вспоминает пейзажи, кто-то непередаваемое ощущение в промежности, когда слезаешь с лошади после нескольких часов езды.
Когда: с апреля по октябрь.

Каньонинг

Что брать: все выдадут. Но все довольно дорого от $60 за сеанс и больше (в зависимости от сложности трассы).
Что оставить: деньги, документы, кредитные карты, китайские чайные сервизы.
Что забыть: смутные романтические воспоминания о вестернах, где американские ковбои легко и непринужденно прыгают с камня на камень, небрежно цепляясь в случае чего за вовремя подвернувшиеся уступы или лассо.
Что будет вспомнить: по руслу мелкой, но очень бурной реки идешь. По дну каньона. В связке! Инструктор инструктором, но чувство коллективизма тоже неплохо вспомнить.
Когда: с мая по сентябрь.

Ролики и скейтборды

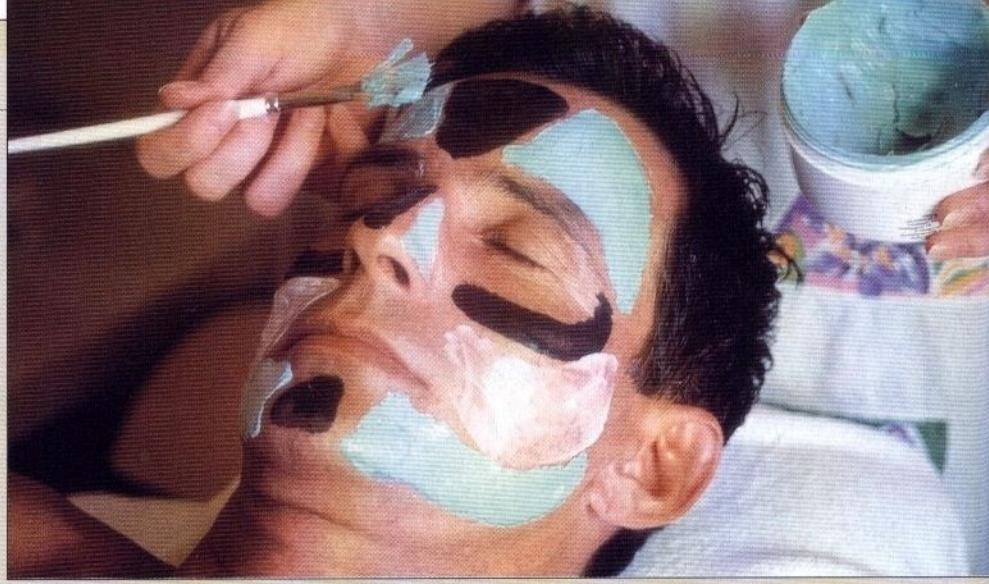
Что брать: все, что на твой взгляд необходимо с учетом стоимости проката — $5 в час (если берешь на четыре часа — 1 час бесплатный, день — $25).
Что оставить: уверенность, что роллеры и проезжая часть — несовместимы. В Вене, например, по пятницам с 22.00 прекращается автодвижение по кольцевой Рингштрассе и в 2-3 часа ночи она переходит во владение роллеров и скейтбордистов. Это уж не говоря о том, что в стране несколько десятков больших роллер-парков со всеми хав-пайпами и прочими наворотами. А знаменитый насыпной остров на Дунае близ Вены и вовсе королевство роллеров.
Что забыть: как мы не раз предлагали, ошибочное мнение о том, что ролики — увлечение для тинейджеров. Впрочем, в этом ты и так убедишься, посетив любой роллер-парк.
Что будет вспомнить: строго индивидуально — от серпантинных спусков до полицейских на тех же роликах.
Когда: с апреля по октябрь.

Собачьи упряжки

Что брать: денег побольше — удовольствие это недешевое: от $600 за 5 дней.
Что оставить: кота. Тирольские хаски — народ воспитанный и дрессированный, но не настолько же.
Что забыть: отрицательные эмоции — собаки их отлично воспринимают. И в долгу не остаются.
Что будет вспомнить: много чего — от первого знакомства с упряжкой и первого кормления до первого опыта сооружения упряжки и первых километров по ослепительно белому тирольскому снегу.
Когда: в январе.

А кроме того, в активе озерный дайвинг, альпинизм, скало- и ледодромы (кстати, специально оборудованная вышка для последнего есть даже в Вене), рыбалка, полеты на воздушных шарах... Большинство этих видов отдыха крайне полезны для здоровья, если только ты ничего себе не сломаешь, не обдерешь и не расквасишь. А и для того, и для другого, и для третьего у тебя здесь имеются самые широкие возможности, как ты понимаешь. Видимо, чтобы австрийцев никто не обвинял в завуалированном желании издеваться над телами своих гостей, они очень активно развивают и другое туристическое направление — сугубо неэкстремальное.

ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ



Если мелким шрифтом перечислить названия всех австрийских лечебно-оздоровительных курортов, не хватит и двух журнальных страниц. Общее у них то, что рассчитаны они, в общем-то, не на серьезно больных людей, а на заморенных стрессами, экологией и прочими городскими напастями граждан, которые с трудом могут выкроить в своем деловом графике неделю-другую, чтобы снять напряжение и восстановить свой подуставший организм. Именно поэтому большинство курортов напоминает крупные фитнес-центры с аквапарками, тренажерными залами, полями для гольфа, теннисными кортами, ну и, конечно, почетное место занимает сектор для всяческих лечебных и SPA-процедур, массажей (от традиционных до тибетско-китайских) и прочих иглоукалываний. Процедур этих великое множество, но в целом многие из них различаются только составом того, чем тебя умащивают, намазывают и ингалируют. Поэтому мы расскажем только о наиболее запомнившихся.

Где лечимся?

Выбор курорта, где ты будешь восстанавливаться, — дело добровольное, но все же, прежде чем брать билеты, зайди в любое турагентство, всерьез специализирующееся на Австрии, и попроси соответствующий буклет. Если у тебя действительно серьезные проблемы с чем бы то ни было, возьми буклет и сходи с ним к лечащему врачу. Если все в общем-то в норме, только кое-где иногда пошаливает, ты и сам сможешь вполне разобраться. Заодно учти, что дело это накладное. Самый минимум — $600 в неделю.

Что чем лечим?

▶ Соляные (в том числе натриево-хлоридные) источники — заболевания печени, пищеварительной системы, дыхательных путей, ревматизм, нервные и сердечно-сосудистые заболевания.

▶ Йодистые соляные источники — глазные заболевания, весьма нередкие в наш компьтеризированный век. В том числе изменения глазного дна, поражение сетчатки, помутнение хрусталика, хронический конъюнктивит и покраснение век. Кожные заболевания. А также сердечно-сосудистые за-

ЗАРАНЕЕ СТРАХУЕМСЯ

▶ **Если ты едешь заниматься экстремальными видами спорта,** проверь, чтобы в твоей медицинской страховке это учитывалось. Стандартная медицинская страховка не покрывает расходов на лечение спортивных травм — тебе понадобится страхование минимум на $30000. Прочитай внимательно на последних страницах бланка параграф: «Случаи, не признающиеся страховыми». Если там указано, что за твои спортивные травмы компания ответственности не несет, — срочно выпиши себе другую страховку.

▶ **Бронирование отеля с его оплатой не всегда является для австрийского посольства поводом для выдачи визы.** Дело в том, что визу для тебя должна запрашивать сторона, которая берет на себя ответственность за все, что ты можешь в этой Австрии вытворить. Правом брать эту ответственность обладают: российские туроператоры, имеющие контакты с австрийским посольством, австрийские туроператоры, иногда сами отели, если они специализируются на приеме россиян и имеют соответствующий договор с каким-нибудь австрийским туроператором. Но таких отелей мало. Поэтому, если тебе хочется поселиться именно в этой, выбранной тобой по каталогу или в Интернете гостинице, самое разумное — это обратиться-таки в любое агентство, работающее с Австрией, и попросить их помочь тебе с оформлением визы. Конечно, они будут делать это не за твои красивые глаза. А за то, что ты приобретешь у них билеты, страховку и оплатишь услуги визового курьера.

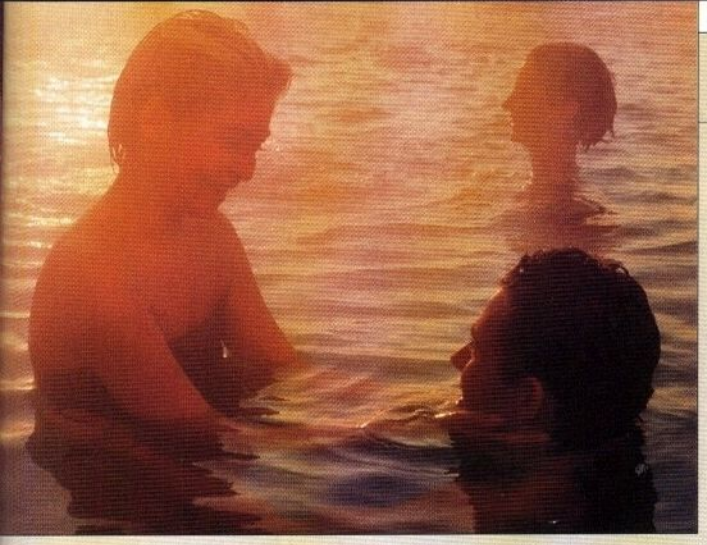
▶ **Будь морально и физически готов к тому, что бани здесь исключительно совместные:** люди в купальниках и плавках выглядят там по меньшей мере странно.

▶ **Допустимое содержание алкоголя в крови** австрийского автомобилиста — 0,8 промилле, то есть две кружки легкого пива или 200 г сухого вина.

▶ **На горных дорогах** преимущество у того автомобиля, который поднимается вверх...

▶ **Напряжение в австрийских розетках** — 220 В, так что можешь брать с собой любую аппаратуру.

▶ **По утрам полезно переключить телик на местную волну метеопрогнозов.** Благодаря картинке все поймешь без перевода. В районах с горнолыжными трассами всегда есть «снежный телефон», номер которого обязательно указан в буклете любого лыжного отеля. В Вене достаточно просто выглянуть в окошко — увидишь на высотном здании Рингтурм 20-метровую башню со световыми сигналами. Если мигают красные лампочки, это к грозе и сильному ветру. Белые — это снег и гололед. Зеленые — погода без изменений. И еще. Если световая волна идет снизу вверх, все будет хорошо. Если идет сверху вниз, бери зонтик или одевайся потеплей.



болевания и проблемы с дыхательными путями.

▶ Термальные источники (в том числе сернистые и радоновые) — ревматизм, осложнения после травм, аллергия.

▶ Грязи, ил и земля — все тот же ревматизм, а также последствия воспалительных процессов и операций.

▶ Лечебные штольни (радоновые, термальные, золотые и серебряные) — заболевания дыхательных путей, нарушение обмена веществ, неврологические заболевания, нарушение потенции. Еще раз повторим: это лишь очень краткий список, и руководствоваться им может только практически здоровый, но слегка утомленный жизнью человек, который почувствует себя свежим как огурчик, заглотив положенное количество воды, приняв положенное количество ванн, где его как следует отгидромассируют, надышавшись полезными солями при ингаляции, перенеся обертывания и обмазывания всяческими тонизирующими составами и грязями.

Как не умереть со скуки?

Допустим, ты выдержал все вышеперечисленные лечебные и спортивные мероприятия. И если после всего этого твоя душа еще настоятельно требует светских развлечений, без автомобиля (аренда — от $60 в день) тебе не обойтись. Подавляющее большинство курортов расположено вдали от шума городского.

ДВЕ САМЫЕ ЗАПОМНИВШИЕСЯ ПРОЦЕДУРЫ

(свидетельства очевидцев)

Виноградолечение (Бад Блюмау)

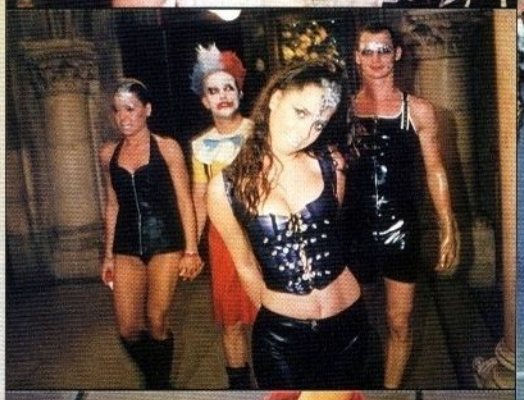
Тепло обласкивало, водяная кровать покачивалась, убаюкивая, и я сквозь дремоту еле мямлил, отвечая на вопросы медсестры: «А? Что? Нет. Проблем с кровообращением нет. Музыка? Не раздражает». Она успокоенно кивнула и, плотно подоткнув пластиковое покрывало, бесшумно вышла, веско заметив на прощание: «Вашей коже это будет очень полезно». Становилось жарко. Очень жарко. Спеленутые руки хотелось немедленно выпростать, чтобы унять мурашки. Может, у меня все-таки есть проблемы с кровообращением? Я уговаривал себя потерпеть этот горячий пресс: обертывание — модная процедура, все теперь так худеют, и кожа не обвисает. Особенно хорошо в комплексе с водными процедурами. Они уже были — и купание в теплой термальной воде, поступающей в бассейн из подземных глубин и насыщенной всякими солями, и подводный массаж. Струи целебной воды, смешанные с пузырьками воздуха, проработали все части тела до мизинца на левой ноге. Было щекотно. Мизинец расслабился, готовый получить удовольствие. Его ждал горячий покой смирительной рубашки. И еще запах. Не противный, но тяжелый, пьянящий. Пахла белая масса, которой медсестра обмазала меня, прежде чем завернуть в плотную простыню и запечатать тяжелым пластиком. Она проделала все так быстро, что я даже не успел почувствовать смущения и беззащитности, которое испытывает голый и абсолютно незагорелый человек. Липкая масса, как облегающий костюм, в мгновение покрыла тело. В ее основе draff — виноградный жмых, остающийся после отжима шардонне. Перемешанный с мелом и еще чем-то, он должен мягко снять с кожи мертвые клетки, разгладить едва заметные морщинки и насытить кожу витаминами. Комната наполнилась ветром, шуршащим среди листвы, — вполне в духе SPA... Проснулся я оттого, что очень хотелось почесать нос. Этот верный знак, указывающий на скорую выпивку, сработал быстрее, чем можно было предполагать. Медсестра, появившаяся через положенные полчаса, сняла липкие покровы, отправила меня в душ и предложила на выбор — винное масло и крем из кобыльего молока для окончания процедуры. Я выбрал молоко. Умащенная кожа дышала всеми порами обновленных клеток. Теперь мне полагалось отдыхать. В белой, почти пустой комнате (она могла бы служить для медитаций или приемов психотерапевта) на столике у шезлонга ждал бокал ледяного шардонне. Вот и не верь после этого приметам.

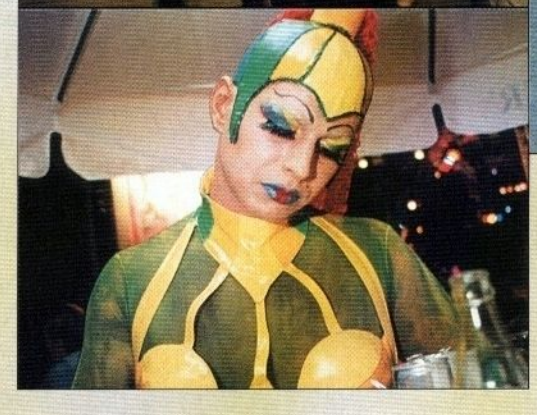
Шахтотерапия (Бад Гастейн)

После традиционного водного массажа в минеральной воде тебе выдают полотенце в качестве набедренной повязки и грузят в лифт в компании таких же бледнокожих папуасов. В тот момент, когда тебе уже кажется, что ты достиг самой середины горы, двери лифта гостеприимно распахиваются. Жарко тут и очень влажно. И это еще не конец пути. К услугам опоясанной полотенцами и изрядно потной публики мини-железная дорога с вагонетками, на которых тебе предстоит проехать еще 2,5 километра. Все происходящее крайне мало напоминает процедуру лечения. Скорее, забавное спелеологическое приключение — по шахтам, где прадеды австрийских рудокопов некогда добывали золото и серебро. Этим отчасти и объясняется целебность здешнего воздуха. Еще один компонент — высокое содержание радона, газа, стимулирующего клеточный метаболизм. Плюс влажная жара от 37 до 41,5 градусов, благодаря которой все полезные вещества легко проникают в очистившиеся поры. Первая часть путешествия заканчивается на скамье, покрытой простыней, под низкими сводами бывшей штольни. Можно, конечно, и походить, поразглядывать все вокруг, но лежать сподручнее. А когда твое время истечет (продолжительность пребывания определяют врачи), отправляешься в обратный путь. Кстати, после первого же сеанса у меня перестала ныть подвернутая еще в прошлом году лодыжка.

РАЗВЛЕКАЕМСЯ

Помимо целого вороха самых разнообразных мероприятий — от традиционных венских балов (в марте, на масленицу) до, скажем, знаменитого кинематографического Виенналле (в октябре), — список которых тебе совершенно бесплатно и охотно предоставят в любой туристической справочной (они есть даже в самых маленьких городках), есть и целый ряд экзотических развлечений, о которых знают лишь немногие. Вот некоторые из них:





Что: Life Ball
Где: Вена
Когда: середина июня
В чем суть: «Нет, — говорил, главный редактор одного популярного российского издания, специализирующегося, в основном, на изображениях обнаженной натуры. — Нет, этого не может быть, потому что не может быть никогда! Мне это снится! Хотя что это я? Мне такое присниться просто не может. У меня для этого недостаточно разнузданная фантазия!» Дело было на венском балу. Не на том, общеизвестном, где дамы в бриллиантах и мужчины в смокингах, а альтернативном. На этот бал мужчина если и приходит в смокинге, то уж зато на нем нет больше ничего. Ни носков, ни брюк, ни всего, что под брюки в обществе надевать принято. Дамы с обнаженными бюстами, фосфоресцирующие голые тела, костюмы, точно имитирующие нехитрые гинекологические муляжи, цепи, хлысты, кожаные шорты, наручники — несколько тысяч добропорядочных австрийцев собрались на альтернативный бал повеселиться всласть и избавиться от всяких там ненужных комплексов.
Для человека неподготовленного первых пяти минут пребывания здесь достаточно для того, чтобы у него на всю жизнь никаких комплексов больше не осталось. Если ты уверен, что видел в этой жизни все, что никто ничем тебя больше не удивит и шокировать тебя задача невозможная, — проверь себя. Посети Life Ball. Если тебе удастся остаться неудивленным — значит, у тебя большие проблемы со зрением, слухом и осязанием. Потому что если хоть одно из чувств у тебя бы работало нормально, голову на плечах тебе бы сохранить не удалось. Причем происходит все это в готическом здании старинной ратуши при полном одобрении и поддержке местной администрации. Почему бы и нет? Людям надо расслабляться. А Австрия — страна, свободная от предрассудков.
Степень крутости: 5 из 5

Что: подземное озеро и катакомбы
Где: Хинтербрюль и Вена
Когда: лучше летом
В чем суть: истомившись от летней жары и исчерпав все возможности наземных развлечений — уходи на глубину. Например, поплавай по самому большому в Европе подземному озеру. Причем можно сказать рукотворному, потому что возникло оно на месте гипсовых шахт. Имеешь возможность убедиться в том, что рассказы о подземных городах и заводах, которые строили гитлеровцы, — вовсе не вымысел. Подтверждение тому — сверхсекретный реактивный истребитель «ХЕ-162» на глубине 450 метров под землей (или, точнее, под горой). Стоит ли удивляться, что этот завод так и не смогли разбомбить союзники? Интересный, но не слишком экстремальный маршрут. (Особенно если прихватить с собой теплую куртку. Выше +9 градусов температура в пещерах не поднимается.) Зато еще одно путешествие — по венским катакомбам — впечатляет более чем. Стартуем утром от Карлплац. Крепкий гид, причисляющий себя к племени диггеров и всячески намекающий на то, что наше путешествие не слишком законно, раздает факелы, и мы стартуем под непрерывные рассказы о том, как катакомбщики-любители терялись здесь и замерзали. Скелетов,

правда, нигде не видать, воздух довольно спертый, но положенную дозу адреналина получаешь. Ну вот и финишная винтовая лестница. Чувствуешь себя настоящим подпольщиком, выбираясь на оживленную улицу из афишной будки. Кстати, именно наличие ключей от этих будок заставляет усомниться в рассказах о некоторой нелегальности данного мероприятия.
Степень крутости: 1 из 5 и 3 из 5 (соответственно)

Что: настоящие йодли
Где: Тироль
Когда: декабрь-февраль
В чем суть: что значит «настоящие» и «ненастоящие»? Ну это, примерно как частушки в исполнении знатно развеселившихся гостей на сельской свадьбе и поп-похабель в исполнении какого-нибудь «Вертепа анлимитед». Если хочешь услышать настоящие йодли, отправляйся на пару дней в какой-нибудь недорогой альпийский приют для горнолыжников-фанатов, которые готовы спать на нарах в номере на 6-7 человек. И постарайся не укататься за день до того, чтобы просто рухнуть в койку. Дождись часов 23-х и уютно устраивайся в местном баре. Чем больше друзей составят тебе компанию, тем лучше. Далее все просто. Именно в это время все местные жители мужского пола собираются, чтобы попрощаться с тяжелым трудовым днем кружечкой пива с прицепом из местного шнапса (среди прочих фруктово-ягодных шедевров традиционной местной водочной продукции особо оригинален шнапс из бузины — даже вопрос о его наличии гарантирует уважительное отношение к тебе официанта). Помни: даже если ты угостишь всех присутствующих, никто петь тебе не будет. А вот если ты сам попросишь гитару или гармошку (они есть в любом баре) и споешь что-нибудь русское фольклорное, то уже можешь рассчитывать на алаверды в виде йодлей. Главное — не забыть, что если тебе можно завтра отоспаться, то местным жителям ни свет ни заря на работу. Пожалей их. Часа в 3 ночи.
Степень крутости: 1,5 из 5

ЧТО ПЬЕМ И ЕДИМ

Пьем

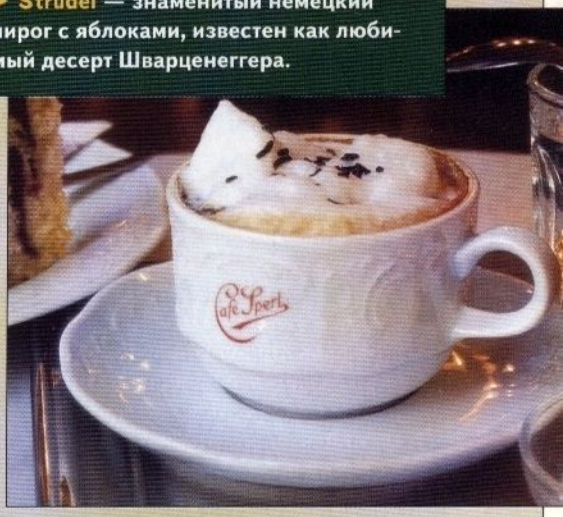
Не проси у австрийского официанта «кофе». Он посмотрит на тебя, мягко скажем, удивленно. В самом что ни на есть средней руки кафе имеется в наличии около двадцати видов кофе. Дело в том, что австрийцы приучились его пить раньше всех остальных западноевропейцев и успели достаточно с этим напитком поэкспериментировать. Наша рекомендация: возьми на пробу черный кофе с яичным желтком (Kaisermelange). Звучит ужасно, да. Но на вкус — все совсем иначе. А вообще помни...

- **Mokka** — черный кофе.
- **Kleiner/Grober Brauner** — кофе и чуть-чуть молока.
- **Melanger** — немного кофе и много вспененного молока.
- **Flaker** — черный кофе с ромом или бренди (подается в стакане).
- **Einspanner** — черный кофе со взбитыми сливками (подается в стакане).

Едим

Увы, нечасто в Австрии встретишь англоязычное меню. Поэтому, чтобы тебе не путаться в трудночитаемых немецких названиях, запомни...

- **Wienersschnitzel** — фирменное блюдо: нежный кусок телятины в панировочных сухарях, поджаренный на оливковом масле.
- **Backhuhn** — курица в панировке из сухарей. О популярности блюда можно судить по тому, что людей с заметным животиком называют «кладбищем жареных кур». Если судьба занесет тебя в Штирию, не упусти возможность совместить приятное с полезным: закажи к курице салат с тыквенным маслом местного производства (Kurbiskernol). Богатое железом, магнием, витамином С и бета-каротином, оно не только способствует укреплению иммунной системы, профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и рака, но и считается афродизиаком.
- **Tafelspitz** — отварная нежная говядина с жареным картофелем, овощами, яблочным хреном и луковым соусом.
- **Knodel** — условно говоря, эквивалент вареников (обычных и ленивых) с самыми разнообразными начинками и добавками — от мяса и шпината до абрикосов и малины.
- **Strudel** — знаменитый немецкий пирог с яблоками, известен как любимый десерт Шварценеггера.

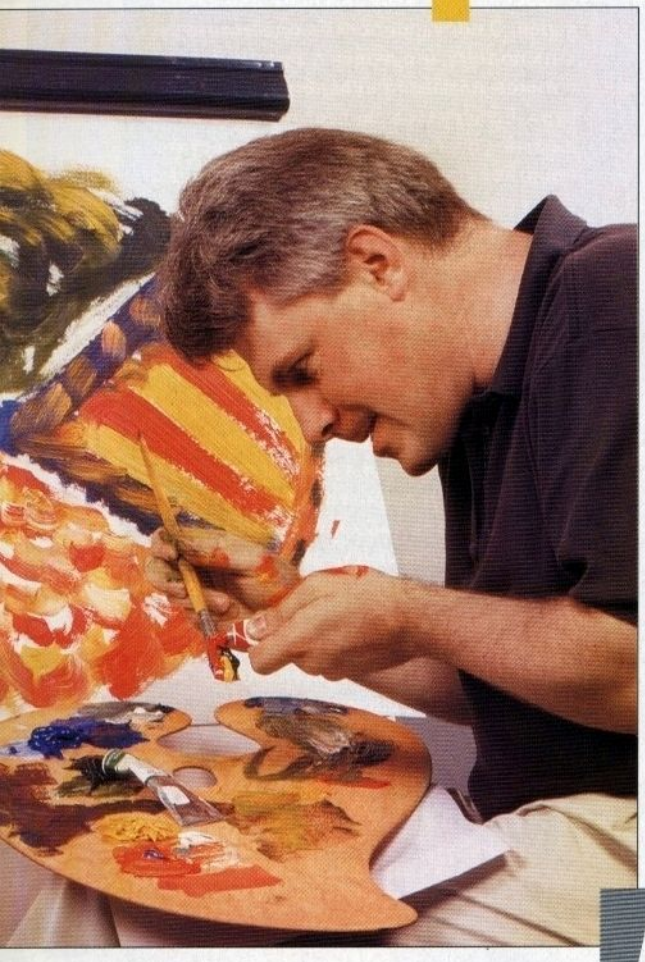


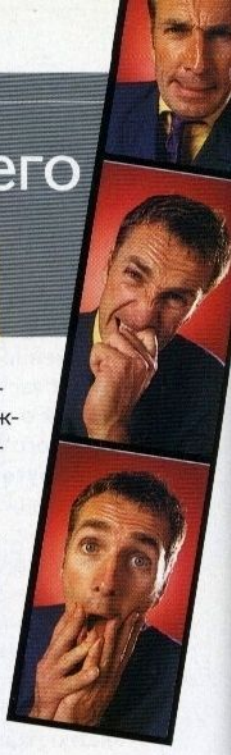
Особое тирольское спасибо г-ну Торольфу Дольду и агентству «Австрия директ». Тел.: (095) 248 7206

Куда обратиться за путевками:

- Австрийское представительство по туризму;
- Jet travel, тел. (095) 207 9008;
- «Европа», тел. (095) 787 2211;
- UTE, тел. (095) 755 5999;
- «Ассент трэвел» (горные туры), тел. (095) 209 7486.

Хроника пикирующего неврастеника





АРТ-ТЕРАПИЯ

Наверное, где-нибудь в джунглях Амазонии или на малюсеньких островках в Океании еще сохранились абсолютно счастливые люди. Но это вряд ли. Что касается рядового горожанина (меня, например), то он просто не может не испытывать множества разнообразных стрессов. Как мимолетных (когда он с трудом выпрыгивает из-под колес джигита, летящего на красный свет), так и постоянных (неполадки в семье, на работе и т.д.). Не сказать чтобы мой собственный стресс меня уж очень сильно угнетал. Но все же почему бы не попробовать с ним побороться? Сказано — сделано. Внимательно изучив рынок предложений — от восточной медитации до психоанализа, — я решил остановиться на арт-терапии. С детства люблю рисовать. Хотя и не умею. Но этого, как выяснилось позже, от меня и не требовалось. Небольшая комната-студия, несколько складных стульев (сеансы могут быть индивидуальными и групповыми) и мой наставник — Елена Шуварикова, кандидат психологических наук из Московского института гештальта и психодрамы.

Короткая беседа по поводу того, что меня, собственно, тревожит. Не так-то это просто выразить словами. Тем более что я человек достаточно замкнутый и не имею привычки грузить окружающих собственными проблемами. Не знаю, как с точки зрения Елены, а мне мое повествование показалось чрезвычайно запутанным и неконкретным. На том и остановились, чтобы приступить собственно к арт-терапии. Из множества предложенных изобразительных средств я выбрал черный фломастер. С моей точки зрения — совершенно логично, ибо мне предстояло изобразить собственный стресс. Сразу же отвергнув мысли о том, чтобы изображать нечто конкретное, останавливаю выбор на абстрактной композиции. Техника знакомая: сколько я их таких нарисовал в свое время на скучнейших собраниях и лекциях — не сосчитать.

Через некоторое время ловлю себя на том, что увлекся так, что аж язык высунул. Невольно всплывают строчки из статьи, прочитанной накануне визита: «Арт-терапия возвращает нас в детство, когда разница между рисунками и словами столь невелика, что и те и другие можно использовать при общении на равных». Что ж, пока все сходится. К тому же, углубившись в мазюканье загогулин, я явственно ощущаю, что проблемы внешнего мира если не исчезают вовсе, то, по крайней мере, отдаляются от меня на довольно приличное расстояние.

И вот мой шедевр готов. Отмечаю про себя несколько озадаченное выражение лица Елены, которая его рассматривает (впрочем, может, так и положено). После некоторых раздумий она говорит, что мой стресс, помимо отрицательных сторон, имеет и некоторые положительные. Какие? Сейчас разберемся.

Во время следующего этапа сеанса я испытал весьма странные ощущения. Пожалуй, из самых странных в моей жизни. Передо мной на стуле был установлен мой собственный стресс. Надо было представить его живым человеком и поговорить по душам — что и почему меня в нем не устраивает. Поначалу беседа явно не клеилась. Если честно, выдавливая фразу за фразой, я чувствовал себя форменным психом. Но постепенно это чувство прошло. Кое-что даже начало проясняться в процессе этого безумного диалога с собственным стрессом.

Что отметила Елена? Что беседа велась во вполне дружеском ключе. То есть взаимоотношения у нас с ним были действительно не вполне испорчены. «А бывает, что люди орут на собственный стресс?» — поинтересовал-

Фото: Александр Холодников

ся я. «Всякое бывает», — уклончиво ответила Елена, явно стараясь не дать моему любопытству нарушать ход сеанса.
Следующее задание — нарисовать безоблачную, счастливую жизнь. Ну это мы мигом. Прочь черные фломастеры. Только кисть и краски: бирюзовая, желтая, красная и синяя. Получилось нечто вроде молочной реки с кисельными берегами в палитре а-ля Ван Гог.
Теперь мне предстояло еще более трудное мероприятие. Я должен был стать третейским судьей между самим собой (роль меня играл мой кисельно-молочный рисунок) и стрессом. Оппоненты удобно устроились на стульях. Нельзя сказать, что это был легкий разговор. Обе стороны достаточно настойчиво призывали: одна кардинально менять образ жизни, другая — наоборот. Аргументация была вполне убедительной, порой даже излишне скрупулезной. Каюсь, вердикта я вынести так и не смог. Однако, не знаю уж, повлияла ли Елена на мои дальнейшие решения или нет, я пришел к четкому убеждению, что если целиком и полностью побороть свой нынешний стресс, то на его месте может возникнуть какой-нибудь куда менее приятный монстр. И разговаривать с ним придется куда более жестко.
Вывод этот я, естественно, озвучил (испытав при этом, надо сказать, кучу положительных эмоций) и стал ждать резюме психолога. Не дождался.
«Никакого резюме, — сказала Елена. — Если есть вопросы, я отвечу. Если нет — приходите на следующий сеанс. В зависимости от изменений в вашем мироощущении, подберем соответствующую методику. Кстати, после телефонного разговора с вами, я планировала нечто совершенно другое. Какую-нибудь релаксационную методику».
А еще меня похвалили за то, что я довольно быстро адаптировался. У некоторых клиентов на раскачку уходит несколько сеансов. Но тем не менее, если хочешь всерьез усовершенствовать свою жизнь, меньше чем на 10 занятий не рассчитывай. И это правильно, учитывая что арт-терапия дает возможность найти корни проблем, на первый взгляд совершенно не связанных с психикой (например, резкий набор лишнего веса), притом что обычные терапевты, сделав десятки анализов, недоуменно разведут руками — мол, все в полном порядке. Но даже первого сеанса достаточно, чтобы тебе подсказали правильную методику самостоятельных занятий. Мне подсказали. Какую, не скажу — это очень личное, но, что интересно, она действует.

ЧТО ТАКОЕ АРТ–ТЕРАПИЯ?

Арт-терапия — это методика, предназначенная для выявления диагностики эмоциональных и нервных расстройств. Клиенты арт-терапевта должны самовыразиться, используя самые разнообразные материалы: от простых карандашей и красок до пластилина и даже иллюстрации из журналов, из которых особо стесняющиеся своего неумения рисовать могут делать коллажи. Их цель — не создавать произведения искусства, а максимально выплеснуть тщательно скрываемые в обычной ситуации эмоции. Прежде всего отрицательные. Ну и, конечно, максимально раскрепоститься. Далее в дело вступает специалист, который зачастую может по рисунку выявить самые глубинные причины расстройств и стресса и распознать их на более ранней стадии, чем обычный «разговорный» психиатр или психоаналитик.

Как это происходит

После недолгой беседы о твоих проблемах и ожиданиях от предстоящего курса, психолог подберет одну из десятков методик. Любая из них предусматривает лишь мягкое воздействие на клиента наводящими вопросами и комментариями, которые помогают раскрепоститься и полнее выразить свои эмоции. Специалист поможет разобраться с необычными образами и ассоциациями, нередко возникающими в процессе сеанса. Его минимальная продолжительность — 60 минут. Помимо индивидуальных и групповых, существуют парные сеансы, когда семейным парам предлагают посредством изобразительного искусства разобраться с собственными проблемами. Эффективна арт-терапия и в случаях, когда конфликтные ситуации возникают в рабочем коллективе. От слов, как известно, люди напрягаются больше, чем от рисунков. Зато больше задумываются.

Когда все началось

Арт-терапия получила активное развитие на Западе в конце 60-х годов. Применявшаяся поначалу только к серьезным больным (шизофрения и прочие отклонения), она уже в 80-е годы была признана эффективной для лечения легких нервных расстройств, снятия стресса, а также для борьбы с недостатком аппетита, алкогольной и наркотической зависимостью. Большинство медиков признают ее пользу в определении косвенных симптомов хронических заболеваний, до поры неопределимых обычными методиками.

Как это делать самому

Арт-терапия — отличный способ релаксации. Умение рисовать (лепить) не играет роли. И даже наоборот. Необходимо преодолеть в себе критическое отношение к тому, что пытаешься изобразить, и сконцентрироваться на процессе. И еще несколько практических советов:

▶ Выбери манеру, к которой ты максимально привык. Даже если это было в раннем детстве.

▶ Выбери материалы, которые тебе максимально подходят (бумага, холст, пластилин), и набросай основные контуры того, что ты хотел бы изобразить. Причем, если ты правша, попытайся сделать это левой рукой. Так ты подключишь к работе оба полушария мозга.

▶ Работай быстро, стараясь не задумываться над тем, что делают твои руки. Они сами сделают выбор между скрупулезностью графики и размашистостью масляного мазка.

▶ Если ты категорически сомневаешься в своих изобразительных способностях, возьми стопку журналов, клей, ножницы и создай коллаж.

▶ Когда закончишь труд, постарайся вглядеться в него повнимательнее. Нет, не критически, а просто пытаясь разобраться, откуда что пошло. Цвета, образы, линии... Если не разобрался, ничего страшного. Попробуй еще и еще раз. Рано или поздно проявится закономерность. А там и до понимания один шаг.

Если заинтересовался — звони (095) 198 6223, 274 2848 или зайди на сайт www.migip.org.ru Московского института гештальта и психодрамы, которому мы и выражаем благодарность за содействие в подготовке этого материала.

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ:

Инфаркты у российских мужчин случаются в 4-5 раз чаще, чем у французов и испанцев.

Сердце — боец невидимого фронта — бьется себе и бьется где-то внутри. А ты про него не вспоминаешь вовсе. Действительно, чего вспоминать, когда все нормально. И все-таки мы хотим тебе напомнить, что сердце довольно тонкий механизм, сопоставимый по филигранности исполнения с десятком эксклюзивных яиц Фаберже, только дороже. Значительно дороже.

Сердце: секретные материалы

Автор: Василий Шомов

10 правил, которые помогут тебе не вспоминать о сердце лет 30, а может, и все 50.

Именно поэтому этот орган требует заботы и внимания. Нет, беспрестанно прикладывать ухо к груди и слушать, стучит оно или нет, не нужно, а вот контролировать, тренировать и поддерживать сердце стоит. А еще стоит вспомнить, что сердце не какой-то там «пламенный моторчик», и перестать психовать, курить и есть что попало. Потому что каждый год только оттого, что подводит сердце, в мире умирает 12 млн. человек. Попадать в это число совсем не хочется.

1. Сдай анализ

Для того чтобы реально оценить сердечные перспективы, сделай лабораторный анализ уровня холестерина в крови. Обследования больших групп населения, проведенные по всему миру, показывают: уровень холестерина — яркий индикатор возможных проблем с сердцем и сосудами, и чем выше его содержание, тем вероятнее развитие инфаркта.
Отечественные кардиологи считают, что начиная с 35-летнего возраста мужчина, даже если сердце не беспокоит, должен периодически контролировать уровень холестерина и, если анализ выше нормы, принимать меры к его снижению, совместно с доктором, разумеется. Этот общедоступный анализ можно провести в любом медицинском учреждении, где имеется клиническая лаборатория.

Фото: Girl Ray

2. Прекрати смолить

Табачный дым содержит больше 4000 компонентов, среди которых высокотоксичная окись углерода, поражающая сердце и сосуды. Кроме того, курение ускоряет образование атеросклеротических бляшек в сосудах, провоцирует образование кровяных тромбов и приводит к повреждению стенок артерий. А еще табачный дым разрушает антиоксидантную систему организма, делая его беззащитным от свободных радикалов.

3. Двигайся и перестань хвастаться фотографией трехлетней давности, на которой ты рвешь грудью финишную ленточку

Многолетние исследования показали, что физические упражнения, а особенно динамические нагрузки (бег, плавание, велосипед, лыжи и т.д.), полезны для сердца. Ученые утверждают: ты силен ровно настолько, насколько хорошо потренировался в последний раз. Медики из Массачусетса сравнили две группы людей: тех, кто недавно начал заниматься физическими упражнениями, и тех, кто когда-то тренировался регулярно, но бросил. Было обнаружено, что смертность от заболеваний сердца среди новичков была на 40% ниже. Спортивные врачи говорят, что если не тренироваться ритмично, то достигнутые успехи от тренировок исчезают очень быстро. Более того, гиподинамия часто приводит к быстрому набору лишнего веса и проблемам с сердцем. Натренироваться впрок ты не сможешь — организм требует постоянных ритмичных нагрузок. А вот добавить себе активности никогда не поздно.

4. Прибавь железа!

Постоянные занятия в тренажерном зале не только укрепят твои бицепсы, но также пойдут на пользу сердцу. Почему? Вдобавок к тому, что силовые упражнения снижают уровень холестерина и артериального давления, они тренируют сердечно-сосудистую систему, заставляя ее работать с повышенной нагрузкой. Развитые мышцы способствуют существенному уменьшению числа сердечных сокращений и кровяного давления, особенно когда ты тренируешься с тяжелым весом.

Американские кардиологи считают, что занятия в тренажерном зале способны подготовить сердце к любым физическим нагрузкам, которые сами по себе могут спровоцировать сердечный приступ.

5. Питай сердце правильно

► Жиры — опасная вещь. Они легко повышают калорийность пищи, накапливаются в самых заметных местах и увеличивают уровень холестерина, забивающего сосуды.

► Уменьшай общую калорийность пищи, снижай потребление продуктов, богатых холестерином (сливочного масла, яичных желтков, красного мяса, субпродуктов, жирных молочных продуктов, сахара).

► Включай в рацион овощи и фрукты, богатые клетчаткой (морковь, капуста, свекла, яблоки, грейпфруты), растительные масла, крупы.

► Откажись от жареных блюд. Они впитывают более половины того жира, на котором готовятся. Ешь вареное и тушеное или запеченное.

СВЕДИ К МИНИМУМУ ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ И ЖИРНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЗАМЕНИВ ИХ НА МЕНЕЕ ЖИРНЫЕ И БОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫЕ.

Меняю...

- Мясо на рыбу, курицу, индейку или бобовые, соевый сыр, зерновые продукты, овощи.
- Жирное молоко на обезжиренное.
- Сметану и сливки на йогурт.
- Майонез на растительное масло.
- Жирные твердые и плавленые сыры на нежирные, брынзу, творог.
- Шоколадные батончики на фрукты и сухофрукты.
- Картофель фри на печеный.
- Жирные мясные бульоны на овощные супы.

Отдам врагу...

- Свиные отбивные.
- Копченые колбасы, корейку, буженину.
- Торты и пирожные с кремом.
- Сливочное масло.
- Паштеты.
- Гамбургеры.

Не меняю...

Морепродукты и рыбу (тунец, лосось, скумбрия, сельдь и пр.). В них кальций, фосфор, а самое главное, полиненасыщенные жирные кислоты Омега 3, обладающие антисклеротическим действием и придающие эластичность кровеносным сосудам. Морская пища на 70% снижает вероятность развития заболеваний сердца.

Овсяные хлопья, гречневую кашу, фасоль, цветную капусту, рис. Они низкокалорийные, но главное, в них клетчатка, не дающая жиру усваиваться организмом.

Зелень (петрушку, укроп, сельдерей, зеленый лук), кукурузу, сладкий перец, брокколи, яблоки, апельсины, орехи. В них много биофлавоноидов — антиоксидантов, защищающих сосуды, а также фолиевой кислоты, благотворно влияющей на сердце.

Оливковое масло, особенно с пометкой extra virgin. Это самое ценное растительное масло первого отжима, содержащее полезные жиры. Обладает способностью снижать уровень плохого холестерина и повышать уровень хорошего.

ХОЛЕСТЕРИН ПЛОХОЙ И ХОРОШИЙ

Большая часть этого необходимого для внутренних процессов, а вовсе не чужеродного вещества образуется в нашей печени. Но избыток холестерина в организме приводит к быстрому развитию атеросклероза: засорению сосудов и сердечным проблемам. Холестерин бывает хороший и плохой. Плохой образует липопротеиды низкой плотности. В крови его не должно быть больше чем 3,4 ммоль/л. Липопротеиды высокой плотности содержат хороший холестерин (он способен вытеснять плохой из сосудов и тканей). Его не должно быть меньше 1,6 ммоль/л. Плохой и хороший холестерин вместе образуют общий холестерин, количество которого на бланке твоего анализа должно быть выражено цифрой не выше 5,2 ммоль/л.

6. Не будь типом А

И психологи, и кардиологи не устают повторять, что у мужчин с повышенным уровнем мотивации, склонных к состязательной деятельности и жестких в обращении с окружающими (тип А), чаще развивается гипертония и атеросклероз сосудов сердца. У них в 5 раз чаще бывает повторный инфаркт миокарда и в 6 раз чаще скоропостижная смерть, чем у мужчин противоположного типа Б, которые, кстати, вообще дольше живут.

7. Бери в расчет здоровье предков

Основываясь на так называемом семейном анамнезе, доктор сможет с достаточной степенью вероятности определить твою предрасположенность к тем или иным заболеваниям, в том числе и к сердечно-сосудистым, часто наследуемым генетически. Он же подскажет конкретные шаги, уменьшающие риск заболевания до минимума.

8. Не пересаливай и контролируй давление

Подсчитано, что 1 г соли задерживает в организме 100 г воды. Когда ты постоянно досаливаешь пищу, в организме присутствует избыток жидкости, задерживающейся в кровеносных сосудах, а это — повышенное давление, перегрузка сердца и прямая дорога к гипертонии.

Кстати, соли, содержащейся в продуктах питания — маринованных овощах, сыре, колбасах, копченом мясе и рыбе, хлебе и др., — вполне достаточно. Кардиологи единодушны: чем выше кровяное давление, тем выше риск сердечно-сосудистых заболеваний. Высокое давление заставляет работать сердце и сосуды с повышенной нагрузкой, что в конечном счете может приводить к инфарктам и инсультам. Напомним, оптимальным считается артериальное давление, равное 120/80 мм рт. ст. Если тебя беспокоят головные боли, головокружение, тошнота, шум в ушах, необходимо проверить давление и, если оно повышенно, посоветоваться с врачом.

КТО ТЫ

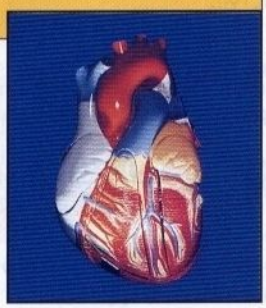
Черты типа А (представляют угрозу для здоровья)

- болезненное самолюбие
- отсутствие удовлетворенности сделанным
- недовольство собой и другими
- непереносимость критики
- желание сделать очень много
- отношение к окружающим как к конкурентам
- трудоголизм
- нетерпимость и раздражительность
- жажда победы любой ценой

Черты типа Б (гарантия здорового сердца)

- реальная самооценка
- спокойствие
- терпение и сдержанность
- мягкость и безразличие к конкурентам
- нетребовательность
- самонадеянность и самоуверенность
- нежелание произвести впечатление
- безразличие к похвалам
- беззаботность

Если ты найдешь у себя только черты типа А, постарайся разбавить их чертами типа Б. Исключительно ради здоровья сердца.



9. Беги по дорожке

Использование «бегущей дорожки» или велоэргометра в качестве проверочного теста — не новость. С их помощью доктора создают дозированные физические нагрузки на сердце и сосуды, одновременно контролируя работу сердечной мышцы. Суть в том, что на электрокардиограмме (ЭКГ), снимаемой в это время, скрытые сердечные проблемы становятся явными.

Врачи считают, что ежегодно проводить тесты с физической нагрузкой не обязательно, но неплохо провести его, если тебе 35, ты никогда не занимался спортом, а теперь решил взяться за ум, то есть за тело. Такой тест проводится во многих клиниках или спортивных центрах, где работают кардиологи.

10. Лечись

Тысячи российских мужчин ежегодно переносят операцию расширения коронарных сосудов сердца, называемую баллонной ангиопластикой. Суть операции в том, что хирург вводит катетер с расширяющимся баллончиком на конце в просвет суженной артерии сердца. Затем баллончик раздувают, что приводит к расширению сосуда и восстановлению нормального кровотока. Однако процедура эта небезопасна, к тому же в 30% случаев возникает необходимость повторного вмешательства уже менее чем через полгода.

Сегодня у докторов (и у наших, кстати, тоже) есть достойная альтернатива: новые снижающие холестерин лекарства — статины. Во время исследований врачи зарегистрировали у пациентов, принимавших эти препараты, выраженное снижение сердечных приступов.

«Применение статинов доказывает, что кровеносные сосуды — это не водопроводные трубы, нуждающиеся в прочистке», — говорят ангиохирурги из Бостонского медицинского центра и считают, что с помощью этих препаратов врачи смогут не только восстанавливать проходимость кровеносных сосудов, но и расширять их, значительно улучшая кровообращение.

БОЛЬ В ГРУДИ

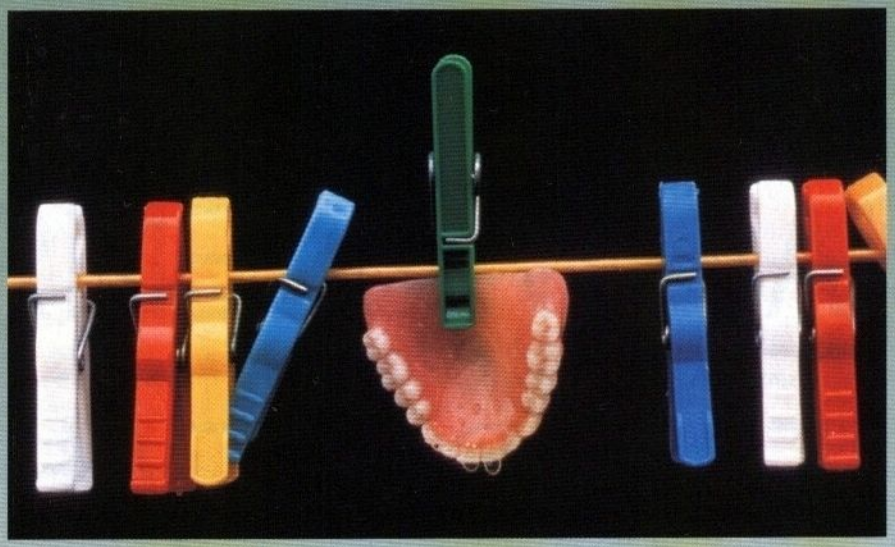
Обращайся в любую больницу

Снобизм в данной ситуации действительно опасен для жизни. Если у тебя случился сердечный приступ, не впадай в амбиции и перестань настаивать на том, чтобы тебя повезли в самый модный, престижный или суперсовременный центр. Почему? Все просто: во-первых, до этого центра тебя надо как минимум довезти, во-вторых, чем раньше ты начнешь получать медикаментозную помощь, тем лучше. Статистика утверждает, что уровень выживаемости больных с сердечными приступами в обычных больницах практически такой же, как и в стационарах с кардиореанимационными отделениями. Главное — успеть!

на правах рекламы

Осень с Дента Вита Престиж
Восстанови статус

Летом жизнь активизируется. А вместе с ней возникает реальность возникновения проблем с зубами. Ученые подсчитали, что травмы зубов после отпускного сезона встречаются в 2–3 раза чаще. В чем же дело? Все просто: тебе захотелось разгрызть косточку от персика, или ты решил пощелкать грецкие орехи, или отведал дивного шашлычка из дичи, нафаршированной дробью, или неудачно упал, играя в пляжный волейбол, или подставил под удар свои зубы, защищая в потасовке нормы порядочности. Причин, приводящих к повреждению зубов, — множество. Но это не значит, что после отпуска ты должен заявиться на работу или в институт без одного или двух зубов! Открою секрет: отсутствие любого их количества, а также обломанные, отколотые зубы и прочие дефекты не украшают никого, тем более молодого, спортивного и загорелого мужчину. Поэтому важно без задержек и проблем восстановить статус кво, то есть зубы. Как и где? С этим вопросом все понятно: в Дента Вита Престиж. Почему? Потому что здесь восстановят зубы качественно, быстро и сделают все, что ты только пожелаешь, на самом высоком профессиональном и техническом уровне.



В стоматологической клинике Дента Вита Престиж поставят любые коронки — хочешь металлокерамические, а хочешь современные безметалловые, которые признаны более эстетичными и естественными. Причем безметалловые сделают за 3 дня! Но и тут возможны варианты. Тебе предложат коронки из композитного материала targis vectris с каркасом из стекловолокна — более физиологичные, не травмирующие зуб на противоположной челюсти и обладающие естественной стираемостью. При этом зуб, на который надевается такая коронка, остается живым, и при необходимости его можно вылечить, не снимая ее, а потом так заделать светокомпозитом, что ничего не будет заметно. Еще один вариант бескаркасной керамики — низкотемпературная. Ее преимущество в том, что во время щадящей обработки керамики достигается естественный цвет коронки и светопреломление, как у натуральной эмали. Что касается традиционной металлокерамики, то здесь и ее делают по-особому, с помощью специальных приемов, добиваясь высокоточного прилегания коронки, в результате чего она не опирается на десну, а значит, десна не контактируют с металлом, не повреждается и остается здоровой.

Если ты потерял один зуб и не хочешь обтачивать два соседних, чтобы перекинуть «мостик», или нуждаешься в съемных протезах, но слышать об этом кошмаре не хочешь (такая ситуация у молодых мужчин не редкость!), есть альтернатива. В Дента Вита Престиж тебе могут сделать имплантацию. Это значит, что на место отсутствующего или удаленного зуба в кость челюсти будет вживлен металлический имплантант с внутренней резьбой, заменяющий корень зуба. После того как он надежно укоренится в кости, на него навинчивается верхняя часть и крепится керамическая коронка — видимая часть зуба. Имплантанты российского или немецкого производства, которые здесь используют, — титановые, с напылением из гидроксиапатита. Титан обладает удивительным свойством остеоинтеграции — организм не воспринимает его как нечто чужеродное, и он хорошо срастается с костной тканью.

На имплантацию уходит около 40 минут и она может быть произведена сразу в лунку удаленного зуба. После чего ждут от 3 до 6 месяцев, чтобы имплантант накрепко врос в костную ткань и только после этого на него надевают коронку, тщательно изготавливаемую и соответствующую форме, цвету и размеру соседних зубов. Не забывай, что теперь все манипуляции с твоими зубами не будут привлекать всеобщего внимания: на время, пока зубы «в работе» (обточены или приживается имплантант), ты будешь ходить с пластмассовыми временными коронками, которые не отличимы от обычных зубов. Поэтому тебе совсем не нужно прикрывать рот рукой, а можно продолжать широко улыбаться.

Напомню, что, кроме протезирования и имплантации, в Дента Вита Престиж реставрируют зубы с использованием светоотвердевающих композитных материалов и виниров. Они представляют собой керамическую накладку, наклеиваемую с помощью композитов только на переднюю, видимую поверхность зуба. Преимущества виниров очевидны — обтачивание и травматизация зуба минимальны. В конце концов ты остаешься со своим, живым и здоровым зубом, но ровным, красивым и блестящим, потому что он укрыт керамической накладкой, специально отлитой в лаборатории и практически не отличимой от цвета, вида и фактуры зуба. А еще в Дента Вита Престиж просто хорошо лечат зубы, проводят компьютерную диагностику, используют лазер, восстанавливают цвет зубов и устраняют дефекты, отбеливают, защищают, пломбируют высокопрочными, долговечными и косметически незаметными материалами, исправляют прикус, выравнивают зубной ряд, лечат десна и т.д и т.п.

Как ты мог убедиться, нет ничего, что в Дента Вита Престиж не могли бы сделать. Дело за тобой, и не надо усложнять ситуацию, оттягивая посещение врача. Клиника находится в центре, позвони, запишись на удобное время, заезжай, все быстро сделай, и ты опять отдохнувший, загорелый, но уже с красивыми зубами.

Напомню адрес Дента Вита Престиж:
Москва. Центр. Газетный пер., дом 9, стр. 4.
Телефон: 202-4590, 202-3839

Лицензия ЦЛМД № 8384/8380 выдана Московской городской комиссией по лицензированию медицинской деятельности

ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ

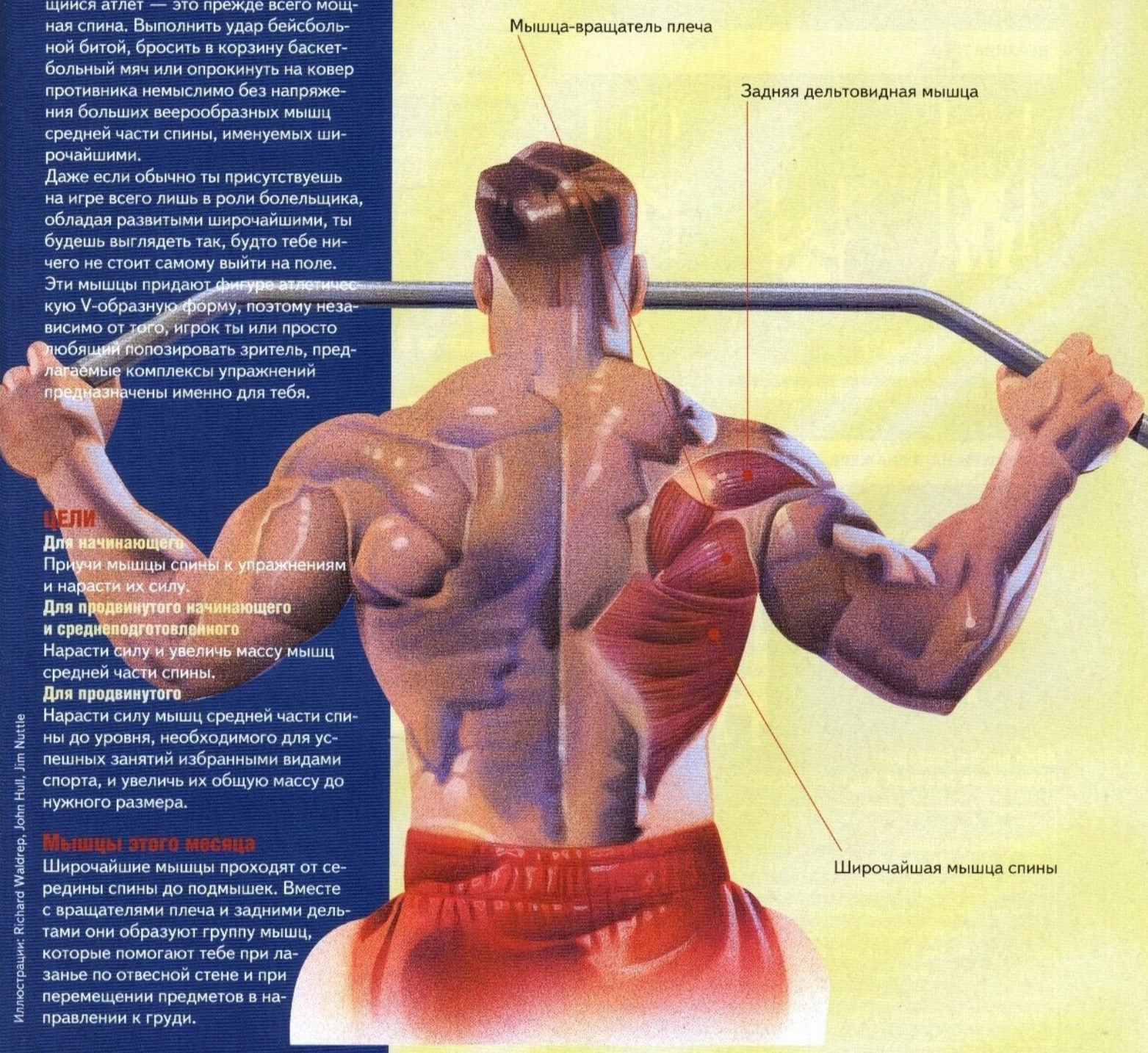
◄ЧАСТЬ ШЕСТАЯ: **СПИНА**►

СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗВИТИЮ МЫШЦ ВСЕГО ТЕЛА

Men's Health

Примечание редактора Любой выдающийся атлет — это прежде всего мощная спина. Выполнить удар бейсбольной битой, бросить в корзину баскетбольный мяч или опрокинуть на ковер противника немыслимо без напряжения больших веерообразных мышц средней части спины, именуемых широчайшими.

Даже если обычно ты присутствуешь на игре всего лишь в роли болельщика, обладая развитыми широчайшими, ты будешь выглядеть так, будто тебе ничего не стоит самому выйти на поле. Эти мышцы придают фигуре атлетическую V-образную форму, поэтому независимо от того, игрок ты или просто любящий попозировать зритель, предлагаемые комплексы упражнений предназначены именно для тебя.



ЦЕЛИ

Для начинающего
Приучи мышцы спины к упражнениям и нарасти их силу.

Для продвинутого начинающего и среднеподготовленного
Нарасти силу и увеличь массу мышц средней части спины.

Для продвинутого
Нарасти силу мышц средней части спины до уровня, необходимого для успешных занятий избранными видами спорта, и увеличь их общую массу до нужного размера.

Мышцы этого месяца

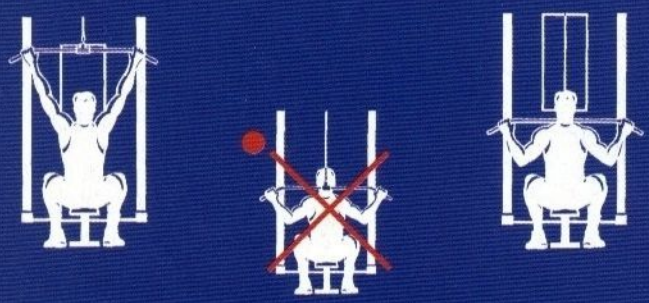
Широчайшие мышцы проходят от середины спины до подмышек. Вместе с вращателями плеча и задними дельтами они образуют группу мышц, которые помогают тебе при лазанье по отвесной стене и при перемещении предметов в направлении к груди.

Иллюстрации: Richard Waldrep, John Hull, Jim Nuttle

ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО

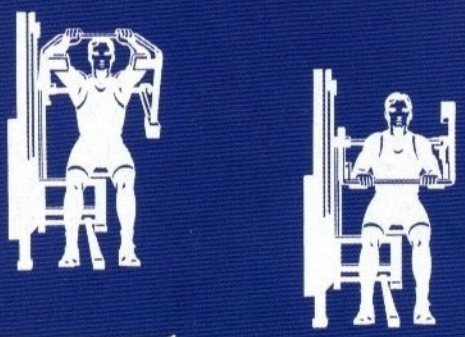
Периодичность Выполняй эти упражнения три раза в неделю как часть общей силовой тренировки.
Отдых 1 минута в интервалах между упражнениями.
Прогресс Наращивай вес еженедельно.
Продолжительность Придерживайся предложенной программы в течение первых 4-8 недель занятий или в первые 2-3 недели после вынужденного перерыва. Достигнув пикового уровня — иными словами, когда возможности еженедельного увеличения весовой нагрузки будут полностью исчерпаны, — перейди к программе для продвинутого начинающего.

ВЕРХНИЕ ТЯГИ



Количество подходов: 2
Количество повторов в одном подходе: 12–15
Не опускай гриф тренажера за голову

ПУЛОВЕРЫ НА ТРЕНАЖЕРЕ



Количество подходов: 1
Количество повторов в одном подходе: 12–15

ПРОГРАММА ДЛЯ ПРОДВИНУТОГО НАЧИНАЮЩЕГО

Периодичность Выполняй эти упражнения три раза в неделю как часть общей силовой тренировки.
Нагрузка Наращивай тренировочный вес в каждом подходе.
Отдых 2 минуты в интервалах между подходами.
Прогресс Каждую неделю начинай с более тяжелого веса.
Вариативность После 3-4 недель тренировок снова перейди к упражнениям программы для начинающего. Однако на этот раз выполняй их за три подходя, наращивая вес в каждом из них.
Продолжительность Когда заметишь, что сила и размер мышц не увеличиваются, или когда будешь располагать временем и энергией, достаточными для более интенсивной тренировки, перейди к упражнениям следующего уровня.

ВЕРХНИЕ ТЯГИ С ОБРАТНЫМ ХВАТОМ ГРИФА ТРЕНАЖЕРА

Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 12, 10, 8

СГИБАНИЕ РУК НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЕРЕ

Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 12, 10, 8
Не отклоняй корпус вперед или назад

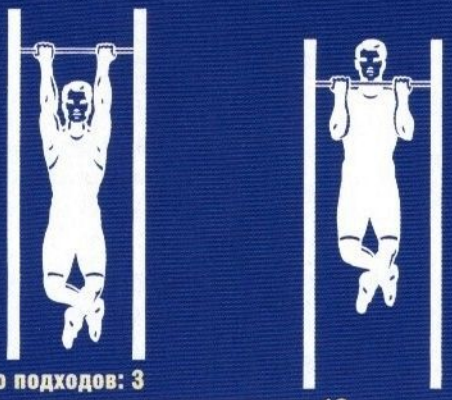
Ключевой момент
Шире или объемнее? Известно, что в результате выполнения только подтягиваний на турнике и верхних тяг широчайшие мышцы спины становятся шире, а если выполнять только имитирующие греблю сгибания рук, они увеличиваются в объеме. Всезнайки из спортзала, как правило, не имеют представления о том, какую работу способны, а какую не способны выполнять мышечные волокна, однако отчасти правы относительно того, как эти упражнения влияют на конфигурацию спины. Если широчайшие мышцы становятся шире, то и твоя спина выглядит более широкой. А в результате упражнений на гребном тренажере твоя спина становится более мощной, так как в их выполнении участвуют и другие мышцы, включая трапециевидные и ромбовидные. Нижние и верхние тяги изолируют широчайшие мышцы и тем самым добавляют им ширины. Если хочешь, чтобы спина у тебя была и широкой, и рельефной, используй для тренировки спинных мышц оба упражнения.

ПРОГРАММА ДЛЯ СРЕДНЕПОДГОТОВЛЕННОГО

Периодичность Раздели тренировку на две части:
1) упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук;
2) упражнения для мышц спины, ног и живота. На данном этапе для спинных мышц предлагаются две разные тренировки. Проводи их по одному разу в неделю.
Нагрузка Каждую тренировку начинай с максимального веса, с которым сможешь справиться за 8-10 повторов (разумеется, при подтягивании на турнике это будет всего лишь масса твоего тела). Если потребуется, слегка снизь нагрузку при последующих повторах.
Отдых 2 минуты в интервалах между подходами.
Прогресс Постарайся еженедельно увеличивать тренировочный вес при выполнении верхних тяг и сгибаниях рук, имитирующих греблю, а при подтягивании на турнике общее число повторов (при этом не выходи за 10 повторов в одном подходе до тех пор, пока не осилишь это число в каждом из них).
Продолжительность Тренируйся в таком режиме, пока тебя будут устраивать результаты или пока не сможешь за один подход выполнять как минимум 10 подтягиваний на турнике. Затем попробуй перейти к упражнениям программы для продвинутого.

ТРЕНИРОВКА 1

ПОДТЯГИВАНИЕ НА ТУРНИКЕ ДО УРОВНЯ ПОДБОРОДКА



Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 10

СГИБАНИЕ РУК НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЕРЕ

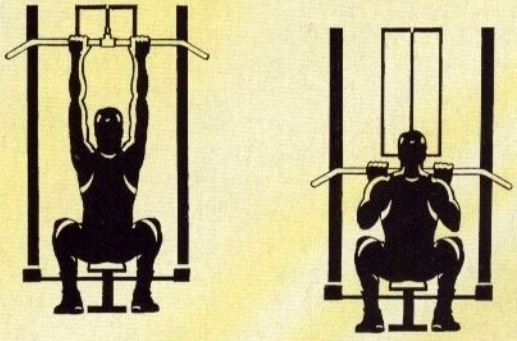
Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 6–10

ТРЕНИРОВКА 2

ПОДЪЕМ ШТАНГИ В НАКЛОНЕ С ШИРОКИМ ЗАХВАТОМ ГРИФА

Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 6–10

ВЕРХНИЕ ТЯГИ С УЗКИМ ЗАХВАТОМ ГРИФА ТРЕНАЖЕРА



Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 6–10

Ключевой момент
С напульсниками или без? Одним из наиболее быстрых способов укрепления спинных мышц является использование напульсников, которые обеспечивают более надежный захват тренировочного веса. Мускулатура спины развита сильнее мышц запястий и кистей, поэтому благодаря напульсникам ты сможешь пользоваться более тяжелым весом при выполнении верхних тяг и имитирующих греблю сгибаниях рук или несколько увеличить число повторов при выполненииподтягиваний на турнике. Однако многие тренеры советуют никогда не пользоваться напульсниками, так как они препятствуют отработке сильного захвата, которому придается большее значение, чем мощной спине. С точки зрения наших экспертов, все зависит от цели, которую ты перед собой ставишь, тренируя спинные мышцы. Если ты скалолаз и хочешь иметь цепкие руки, откажись от напульсников, но если ты стремишься укрепить спину, а силе хвата отводишь второстепенную роль, есть смысл ими пользоваться.

ПРОГРАММА ДЛЯ ПРОДВИНУТОГО

Периодичность В ходе занятий придерживайся того же раздельного режима, что и на этапе для среднеподготовленного, и проводи каждую из предлагаемых тренировок для широчайших мышц спины по одному разу в неделю, например тренировку 1 — по вторникам, а тренировку 2 — по пятницам.

Нагрузка Каждое упражнение начинай с максимального веса, с которым сможешь сделать рекомендуемое число повторов. Перед тренировкой 1 для разминки выполни за 1-2 подхода несколько несложных верхних тяг.

Отдых 2-3 минуты в интервалах между подходами.

Прогресс Каждую неделю увеличивай тренировочный вес и каждую тренировку — число подтягиваний на турнике.

Вариативность Когда не сможешь регулярно увеличивать весовую нагрузку или число подтягиваний на турнике, произведи следующую замену упражнений:

Вместо...

- подтягивания на турнике с прямым захватом перекладины;
- сгибания руки на гребном тренажере;
- подъема гантелей из-за головы;
- верхних тяг с произвольным захватом грифа тренажера (ладонями внутрь);
- подъема гантели в наклоне с упором на скамью;
- верхних тяг с прямыми руками.

Выполни...

- подтягивание на турнике с произвольным захватом перекладины (ладонями внутрь);
- сгибание рук на гребном тренажере;
- тяга штанги с EZ-грифом из-за головы;
- верхние тяги одной рукой;
- подъем штанги с обратным хватом грифа в наклоне;
- тяги на блочном тренажере.

Продолжительность Почувствовав, что альтернативные упражнения не дают прироста силы, вновь перейди к упражнениям первой группы, однако на этот раз пользуйся менее тяжелым весом, выполняй большее число повторов и сократи интервалы для отдыха. Дай организму восстановиться от тяжелых нагрузок.

ТРЕНИРОВКА 1

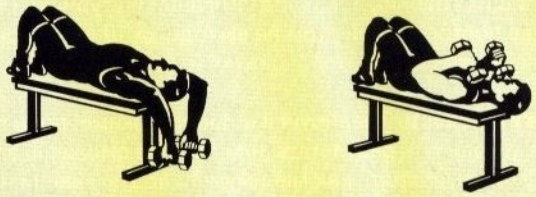
ПОДТЯГИВАНИЕ НА ТУРНИКЕ С ПРЯМЫМ ЗАХВАТОМ

Количество подходов: максимально возможное

СГИБАНИЕ РУК НА БЛОЧНОМ ТРЕНАЖЕРЕ

Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 5–6 для каждой руки

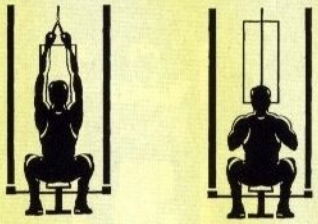
ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ



Количество подходов: 1
Количество повторов в одном подходе: 10–12

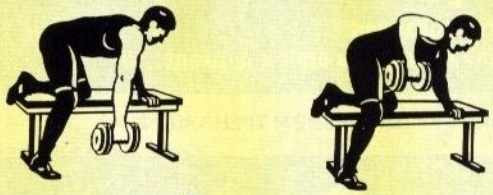
ТРЕНИРОВКА 2

ВЕРХНИЕ ТЯГИ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



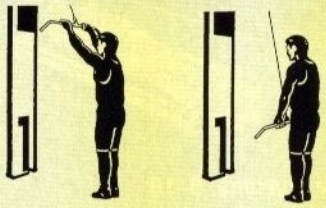
Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 5–6

ПОДЪЕМ ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ С УПОРОМ НА СКАМЬЮ



Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 5–6 для каждой руки

ВЕРХНИЕ ТЯГИ С ПРЯМЫМИ РУКАМИ



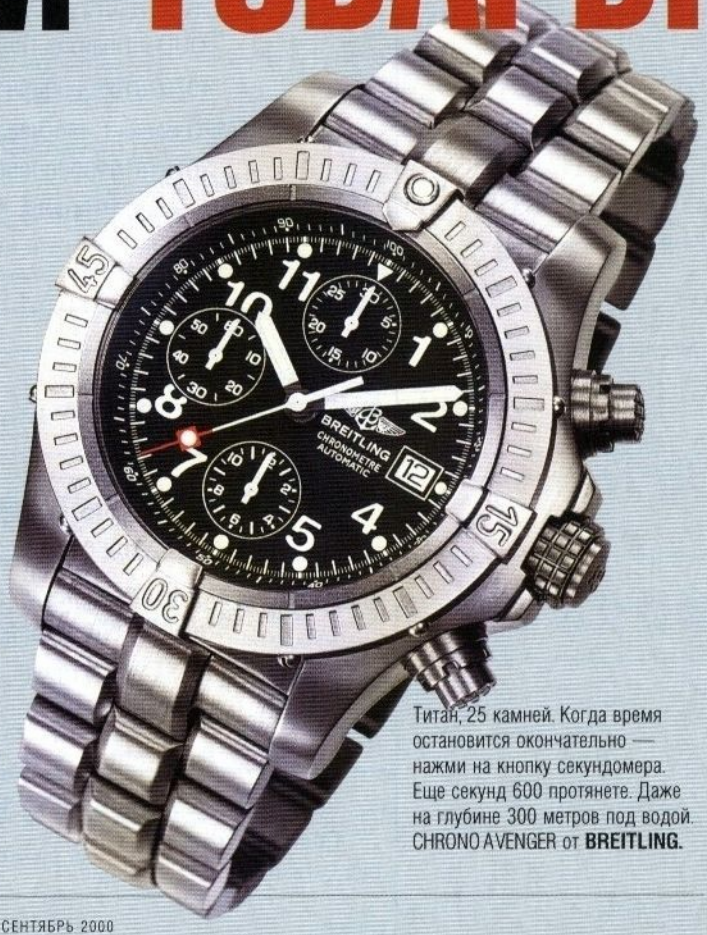
Количество подходов: 1
Количество повторов в одном подходе: 10–12

Все. Пора босоногого счастья закончилась. Настала пора очей очарованья. Осень то есть. Пора задуматься о разумном и, по возможности, вечном. Ну не совсем вечном, но вполне долговечном. Звучит немного консервативно, но ничего не поделаешь — осень.

Ничто не вечно на наших дорогах. Но шины ContiEcoContact, ContiPremiumContact и ContiSportContact от немецкой фирмы **CONTINENTAL** прослужат вернее и дольше многих.

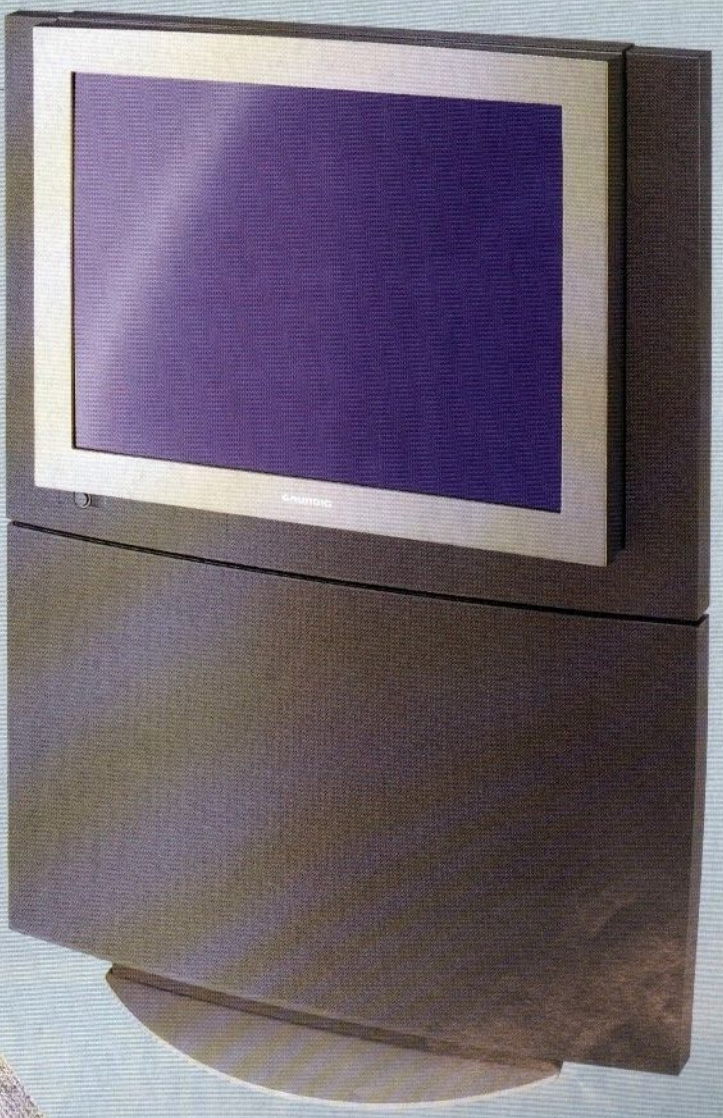
PROM ТОВАРЫ

Умный и сильный — это тоже вечные ценности. Парфюм **VERY VALENTINO**. Верхние ноты: мускатный орех из Шри Ланки, шалфей и анис. Ноты сердца: вирджинский трубочный табак, тимьян и кориандр. Ноты шлейфа: сандал и мускус.



Титан, 25 камней. Когда время остановится окончательно — нажми на кнопку секундомера. Еще секунд 600 протянете. Даже на глубине 300 метров под водой. CHRONO AVENGER от **BREITLING.**

Напустить на себя загадочности еще ни одному супермену не мешало. Cašran от **CHOPARD.** Верхние ноты: бергамот, юзу, кориандр, кардамон, тагет, ром с корицей. Ноты сердца: герань из Марокко, артемизия, мускатный орех, шалфей, лаванда, кора хиноки. Ноты шлейфа: сандал, кора дуба, кашмирские благовония, сезам, бобы тонка, ваниль, мускус.



От бабьего лета тоже иногда отдыхать надо. Например, у экрана телевизора Xentia 72 Flat от фирмы **GRUNDIG**.

Осень без свитера **GREGORY** — деньги на ветер. То есть на лекарства, конечно.

Если ты не полный растеряха, то швейцарский нож — вещь вполне вечная. И вполне актуальная практически в любой жизненной ситуации. Толщина **WENGER** в сложенном состоянии — 85 мм, комплектация — 39 различных предметов, каждый из которых выполняет 2–3 полезные функции.

БЮЛЛЕТЕНЬ

Замени лекарство Лекарственные препараты от головной боли и повышенного артериального давления могут быть причиной мужского бесплодия. Исследование, проведенное учеными New York University, показало, что у 70 мужчин, страдавших бесплодием и принимавших нифедипин, способность к деторождению восстановилась через три месяца, стоило им начать принимать другие лекарства. Медики полагают, что нифедипин, входящий в состав препаратов от стенокардии и гипертонии (синонимы: коринфар, кордафен, кордафлекс, адалат, нифебене, кордипин и т.д.), перенасыщает сперму холестерином, делая ее неспособной к оплодотворению. Если ты принимаешь нифедипин и встревожен проблемами потомства, поговори со своим доктором и поинтересуйся, нельзя ли заменить этот препарат.

От стресса тупеют По сообщению журнала Science, состояние стресса негативно влияет на способность к длительному запоминанию новой информации. Ученые Калифорнийского и Цюрихского университетов провели ряд исследований, в ходе которых предлагали испытуемым запомнить 60 слов. Контроль памяти осуществлялся непосредственно и через сутки после сеанса. После этого ученые моделировали стресс, повышая уровень стрессовых гормонов в организме, и повторяли сеанс запоминания. В результате выяснилось, что стресс не влияет на кратковременную память, но резко ухудшает воспроизведение слов, заученных сутки назад. Вывод: если хочешь помнить все, не нервничай, особенно перед экзаменом или докладом.

На бензоколонке не дыши В результате обследования автомехаников и автозаправщиков датские специалисты Института эпидемиологии рака пришли к выводу, что вдыхание паров бензина приводит к развитию рака молочной железы у мужчин. Выяснилось, что люди, контактирующие с бензином, бензиновыми парами и продуктами сгорания топлива, в 2 раза чаще страдают раком молочной железы — заболеванием, не свойственным мужскому полу. У тех, кто начал работу на бензоколонке до 20 лет, риск развития рака молочной железы увеличивается в 4 раза.

Спи в прохладе Головная боль, которой чаще всего страдают мужчины от 20 до 40 лет, характеризуется приступами сверлящей односторонней боли в области глаза или лба и именуется врачами кластерной. Характерной чертой этих приступов является то, что они начинаются ночью во время сна. Ученые уверены, что провоцирующим моментом кластерных головных болей является перегревание организма во время сна, когда под влиянием повышенной температуры расширяются кровеносные сосуды. Из 200 опрошенных мужчин 75 заявили, что меньше чем за час до приступа они чувствовали, что в спальне жарко. Исследования неврологов показывают, что прохладная спальня, легкое одеяло и открытая форточка — действенное средство от кластерных болей.

Как минимум 11 лет Пародонтологи считают, что более половины случаев заболеваний десен вызваны курением. Табачный дым нарушает снабжение тканей десны кислородом, а также кровообращение и восстановление тканей. В результате этого инфекция легко проникает в ткани, приводя к воспалению и быстрой потере зубов. При этом шансы заполучить проблемы с деснами у курильщика в четыре раза выше, чем у некурящего. Многое зависит от количества выкуриваемых сигарет. Вероятность воспаления десен у того, кто курит 10 сигарет, повышается в 3 раза, а у того, кто выкуривает полторы пачки, в 6 раз. Если бросить курить, состояние десен восстанавливается, но крайне медленно. Полное их выздоровление заканчивается через 11 лет после отказа от табака.

Грязные игры Медики озабочены возрастающим использованием бодибилдерами различных лекарственных препаратов для наращивания мышечной массы. Кроме анаболических стероидов, в ход идут ранее не применявшиеся лекарства — гормон роста и эритропоэтин. Последний представляет собой белковое вещество, стимулирующее кроветворение и образование эритроцитов в костном мозге при стрессовых состояниях (нехватке кислорода, кровопотере, шоке). Увеличивающий образование красных кровяных клеток, улучшающих кровоснабжение мышц, и приводящий к их росту синтетический эритропоэтин, применяемый в качестве допинга, входит в число наиболее сильных стимуляторов мышечной активности и категорически запрещен в спорте.

ФАКТ: Для появления во рту вкуса кислого нужна 0,001 %-концентрация кислоты.

БЮЛЛЕТЕНЬ

Грецкий щелкунчик Нет, питаться одними грецкими орехами не полезно. А вот употреблять в пищу от 8 до 11 грецких орехов в день стоит. Это число экспериментально выведено учеными Loma Linda University в Калифорнии. Во время эксперимента в течение 12 недель испытуемые питались исключительно полезной для сердца пищей (овощи, рыба, немного мяса и яиц, причем вся пища готовилась исключительно на растительном масле). Через 6 недель после начала эксперимента ученые стали уменьшать количество растительного масла в рационе и заменять его грецкими орехами. Когда их число дошло до десяти, было зарегистрировано самое значительное снижение «плохого» холестерина. Доктора считают, что против комбинации мононенасыщенных жиров (оливковое масло) и полиненасыщенных (грецкие орехи) холестерин устоять просто не может.

Веселое прощание с головой По сообщению Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry, в результате тестирования высших психических функций, которое было проведено среди поклонников 3,4 метилендиоксиметаамфетамина (MDMA), именуемого экстази, ученые обнаружили весьма настораживающие симптомы. У любителей «оторваться» на дискотеках зарегистрировано снижение внимания, интеллекта и памяти. Наиболее выраженные изменения отмечены у тех, кто сочетал экстази и марихуану. Медики считают, что дискотечный наркотик необратимо повреждает нейроны головного мозга, в результате чего у тех, кто его использует, возникают серьезные нейропсихиатрические проблемы.

Горячий ездок Французские исследователи, опубликовавшие свою работу в журнале Human Reproduction, утверждают, что перегревание яичек у водителей приводит к снижению выработки сперматозоидов и более частому бесплодию. Перегрев мошонки и яичек происходит в результате длительного нахождения в одном и том же положении за рулем автомашины. В эксперименте водителям на мошонку были установлены термодатчики, которые показали, что через 20 минут движения по дороге ее температура повышается до 35,5°С, а через два часа до 36,2°С (нормальная температура мошонки, не нарушающая процессы сперматогенеза, — 34,2°С и не градусом выше).

По 1 пшику 3 раза Исследователи из Мельбурна разрабатывают новый принцип введения в организм лекарственных веществ, который вскоре должен вытеснить традиционные уколы и таблетки. Медики считают, что чрезкожное введение в кожу предплечья жидкого лекарства из аэрозольного баллончика может использоваться для лечения самых распространенных недомоганий — головной боли, бессонницы и так далее. Лекарство, введеное таким образом, проникает через кожу, спустя 30 секунд всасывается в кровь и начинает действовать. При этом не страдают ни кожа, ни желудок.

Кусочек на дорожку Американские службы безопасности движения пришли к заключению, что от 25 до 50% автомобильных аварий связаны с отвлечением внимания водителей. В результате опроса были выяснены самые распространенные отвлекающие факторы: 70% водителей во время движения разговаривают с пассажирами, 30% едят или читают, 25% поднимают упавшие на пол предметы, 20% разговаривают по телефону. Специалисты также заметили, что водителю мешают не только реальные предметы — болтающиеся у зеркала игрушки, ток-шоу по радио и эффектные блондинки, едущие параллельным курсом, но и, например, чувство голода. Возникающий в голове образ отбивной или салата полностью затмевает собой дорогу и снижает внимание. Вывод: перед дорогой слегка перекуси!

Жидкий презерватив Канадские ученые сообщили о разработанном ими специальном геле, который с успехом может быть использован как противозачаточное и предохраняющее от заражения венерическими заболеваниями средство. По их утверждению, предназначенный для вагинального использования гель не обладает запахом, не вызывает никаких негативных ощущений во время полового акта, препятствует оплодотворению, а содержащиеся в нем противомикробные и противовирусные вещества убивают вирус генитального герпеса в 90%, а вирус СПИДа в 99,9% случаев. Исследования геля с целью уточнения его свойств в различных условиях продолжаются.

ФАКТ: Радиация от 20 выкуренных сигарет равна 300 флюорографиям.

МУЖСКАЯ консультация

ПРОБОИНА НИЖЕ ВАТЕРЛИНИИ

Когда я был на море, познакомился там с девушкой. У нас с ней все было, но один раз я заметил, что презерватив порвался. Чувствую я себя нормально, но волнуюсь — а вдруг я чем-нибудь заразился, как это выяснить?

Хотим сказать сразу: нынешние венерические заболевания (они же ЗППП) часто протекают бессимптомно. К примеру, та гонорея, про которую писали классики венерологии, — достаточная редкость. Сегодня ее симптомы стали смазанными и нечеткими. Часто за коротким острым периодом дискомфорта и жжения в уретре, на который можно вообще не обратить внимание, наступает период стихания симптомов. В результате ты вроде в порядке, а процесс тем временем становится вялотекущим и хроническим. Поэтому не жди проявления симптомов — сходи к врачу и сдай анализы. Главное, не занимайся самолечением. Во-первых, надо знать от чего лечиться, во-вторых, знать как: многие испытанные антибиотики на микробов не действуют. Кстати, при своевременно диагностированной, неосложненной гонорее дело может ограничиться одним уколом, после которого через 2 часа 30 минут ни одного гонококка в живых не останется.

МЕРТВЫЕ НЕ ПОТЕЮТ

Всем, кто звонил в редакцию после заметки о методах борьбы с избыточным потением, сообщаем.

В Москве создан центр, занимающийся гипергидрозом. В его состав входят специалисты Центра абдоминальной эндоскопической хирургии МЗ России, Центра вегетативной патологии и Центрального кожно-венерологического института. Пройдя комплексное обследование, ты будешь точно знать, кто тобой будет заниматься — хирурги, невропатологи, дерматологи или все вместе. Руководит центром профессор Феденко Владимир Викторович. **Контактные телефоны: 456-82-00, 464-5031, 421-2218.**

ЗАРУБКИ НА НОСУ

У меня крупный некрасивый нос, и я комплексую на этой почве. Что можно предпринять?

Вообще-то окружающие не так внимательны к нашему внешнему виду, как нам бы хотелось. Люди вообще черствые и эгоистичные существа, предпочитающие думать о своих собственных носах, а не о чьих-то чужих.

Но даже если твой нос действительно выдающееся произведение искусства, то у тебя есть масса возможностей сделать свою жизнь проще.

► Помни, что многие женщины реагируют на большой мужской нос весьма конкретно. Руководствуясь старой байкой, они уверены, что размер носа соответствует размерам полового члена;

► Носи очки с простыми стеклами, слегка опуская их на переносицу, это зрительно укоротит нос.

► Отпусти усы и бороду, нос скроется в зарослях.

► Обратись за консультацией к хирургам-косметологам. (Кстати, вполне возможно, что после беседы с врачом и просмотра фотографий разных жутких носов твой собственный покажется тебе маленьким и красивым.) Многие косметологические центры сегодня занимаются пластикой носа. Заметим только, операция пластики носа — дело довольно тонкое, и хирург, который ее делает, должен быть не только хорошим оператором, но и хорошим скульптором. В противном случае есть вариант, что ты опять останешься с носом, но уже не со своим, природным.

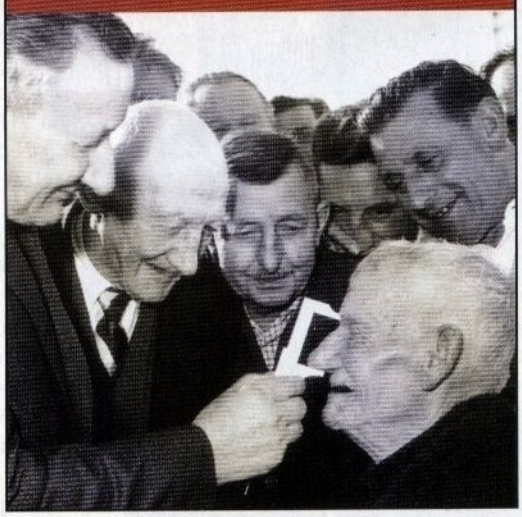


Фото: Voller Ernst

РУКИ ПРОЧЬ ОТ «ПИСЮКА»

Моя работа связана с компьютером. Но везде и всюду пишут, что компьютер вреден для здоровья. Что же теперь, работу менять?

Не стоит впадать в панику. Есть способы существенно снизить вредный эффект от постоянной работы за компьютером. А именно — чаще делать перерывы в работе, не торчать в Интернете сутками, разминать пальцы, потягиваться, но главное, почаще вставать со стула, делая несколько отжиманий, приседаний и наклонов, а после работы отправляться в бассейн или тренажерный зал. По последним данным, около 20% проблем со здоровьем, возникающих «по вине» компьютера, с ним не связаны. Дело в том, что за компьютером мы сидим. То есть находимся в одном и том же положении, далеко не физиологичном. Мышцы и связки при этом испытывают постоянную статическую нагрузку, в них накапливаются продукты обмена, вызывающие усталость, недомогание и чувство разбитости. Гиподинамия — малая подвижность — в данном случае является основной причиной главных болезней компьютерщиков (остеохондроза, ожирения, геморроя).

Что касается вреда от высокочастотных магнитных колебаний и прочей высокотехнологичной гадости, то пока еще не установлено со стопроцентной достоверностью, что они способны действительно принести ущерб здоровью человека.

БАДом БУДУ!

Расскажите, пожалуйста, что такое пищевые добавки, имеются ли у них преимущества перед мультивитаминными комплексами?

Пищевые биологически активные добавки (БАД), или нутрицевтики, создавались как натуральное средство (растительного или животного) происхождения прежде всего для коррекции дефицита пищевых веществ и с целью активизации жизненных сил организма. Однако по мере того как рос спрос на пищевые добавки, их стали делать

в огромных количествах и из профилактического средства они начали превращаться чуть ли не в лекарства от всех болезней. При этом даже светила медицины разделились на 2 лагеря: одни считают пищевые добавки шарлатанством, а попытки лечить ими — выуживанием денег, другие же, напротив, обеими руками «за».

Теперь пищевых добавок так много, что разобраться самому в них крайне сложно. А между тем, многие пищевые добавки действительно весьма активны и имеют нежелательные побочные эффекты. Так называемые «очистители» организма, выводящие «все шлаки», удаляют из организма многие важные вещества и могут отрицательно влиять на желудок и кишечник. Сжигатели жира и средства для похудания также могут спровоцировать гастрит, язву желудка и даже эндокринные нарушения. Не станем говорить о добавках-стимуляторах, которые рекламируются как панацея от всех болезней. В лучшем случае они бесполезны, в худшем — опасны.

Действительно, многие пищевые добавки имеют сертификат Института питания, но это совсем не означает, что их можно есть за завтраком, обедом и ужином. Что касается минеральных витаминных пищевых добавок, то современные мультивитаминные комплексы им ни в чем не уступают, более того, эти вполне официальные препараты проходят всесторонние испытания и проверяются так же, как лекарства.

Если ты хочешь ввести в свой рацион биодобавки:

► не принимай всю их рекламу за чистую монету;

► прежде чем принимать, внимательно изучи инструкцию и принцип воздействия на организм;

► не покупай биодобавки с рук;

► если есть какие-либо вопросы, поговори с врачом, которому ты доверяешь;

► при появлении нежелательных эффектов немедленно прекращай прием и иди в больницу.

ПОЧЕМУ МАША КРИЧИТ ТАК ГРОМКО

После оргазма я почему-то глохну на одно ухо. Правда, слух восстанавливается через несколько минут. Это симптом болезни?

Наверняка это очень удобно, чтобы помолчать после секса, не отвечая на щебет подружки, — все равно ни черта не слышишь. Однако любая внезапная потеря слуха должна тебя насторожить, а может, и направить к врачу. Кратковременная потеря слуха может объясняться банально, присутствием в ухе серной пробки или заложенностью носа, которая может усиливаться энергичными движениями в непривычном положении. Потеря слуха может быть вызвана также временным сужением евстахиевой трубы, соединяющей нос и внутреннее ухо. Дело в том, что в евстахиевой трубе проходят кровеносные сосуды, реагирующие на оргазм расширением и набуханием, в результате чего твой слух может ухудшаться. Это такая же физиологическая реакция, как, например, частый пульс и повышение кровяного давления во время оргазма. Если приступы глухоты беспокоят тебя часто, покажись ухо-горло-носу.

БРОВИССИМО!

У меня густые брови, как за ними следить и сделать их более аккуратными?

Стрижка и приведение бровей в порядок — один из видов парикмахерского искусства. В принципе, любой парикмахер или стилист может не только привести в порядок голову, бакенбарды, усы, но также удалит по твоей просьбе волосы на ушах и выровняет брови.

Однако ты можешь и сам подровнять их.

► Расчеши брови, тоненькой расческой.

► Используя маленькие ножницы, подстриги те волосы, которые наиболее сильно выступают.

► Чтобы сделать брови тоньше, приложи расческу к коже так, чтобы волоски бровей выступали между зубчиков и отстриги те, что выступают. Расческа должна быть достаточно толстая, это будет гарантией, что ты не срежешь свои брови под корень.

Кстати, наиболее активно брови начинают расти после 40 лет. При этом волоски становятся толстыми и торчащими. Но выдергивать их не стоит. Иначе они станут еще толще и кошмарнее.

ЗАСУНЬ ЕГО В МЯСОРУБКУ

Я долго не ел мяса, но теперь решил завязать с вегетарианством. Мой друг, тоже вегетарианец со стажем, говорит, что теперь мой организм не будет усваивать мясо. Неужели это правда?

Не верь своему другу, это он говорит, потому что не хочет быть вегетарианцем в одиночку. Человеческий организм обладает способностью легко адаптироваться к разным новым видам пищи. Это правило не распространяется лишь на некоторые продукты. Например, на молоко — если ты долго не пил его, то в твоем организме уменьшается количество расщепляющих его ферментов и выпивание даже половины стакана может привести к расстройству желудка. При употреблении мяса, к счастью, такого не происходит.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Chevignon Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «База–14», Столешников пер., 14; «Рамстор», ул. Ярцевская, 19

Paul & Shark ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25; «Калита–Центр», ул. Петровка, 2А

Cerruti Столешников пер., 16/11

Armata di Mare ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25

Nikon м–н «Юпитер», ул. Новый Арбат, 19

Pal Zileri ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25; гостиница «Рэдиссон–Славянская», Бережковская наб., 2

Levi's Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «База–14», Столешников пер., 14

Touch от **Grigioperla** м–н «Павелецкая Плаза», Павелецкая пл., 2, стр.1; м–н «Л'Этуаль» в торгово–развлекательном комплексе «Магнит», ул. Удальцова, 42

Cafe-Cafe Adventure, Andy Warhol ТЦ «Арбат Престиж», Очаково, ул. Наташи Ковшовой, 8/1; «Седьмой Континент», ул. Рокотова, 5

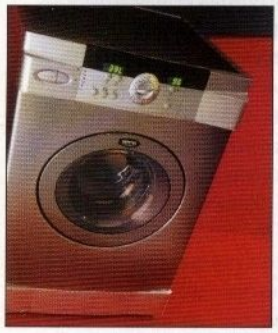
Kenzo Салоны Rivoli, галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «Садко Аркада», Красногвардейский пр–д, 1А

Romance ТЦ «Арбат Престиж», Очаково, ул. Наташи Ковшовой, 8/1; ТК «Охотный ряд», Манежная площадь, 1; Бутик «Articoli» ГУМ, Красная площадь, 3

события

ГОРИМ, БРАТ, ГОРИМ

Полувековой юбилей — неплохой повод для поздравлений. Ведь речь идет об известном производителе бытовой техники из Словении, компании Gorenje. Эта фирма (тогда еще югославская) присутствует на нашем рынке с 70-х годов — в СССР было более миллиона плит Gorenje. После распада СФРЮ и СССР фирма усилила позиции на еврорынке (40% продукции идет в Германию, 25% — во Францию) и активизировала деятельность в России. Одно из проявлений этого — линия эксклюзивной бытовой техники Gorenje (плиты, холодильники, стиральные машины), разработанная совместно со всемирно признанным дизайнерским домом Pininfarina, которая появится в наших магазинах в канун сентябрьского юбилея компании (подробности — во вложенном в этот номер мини-каталоге).

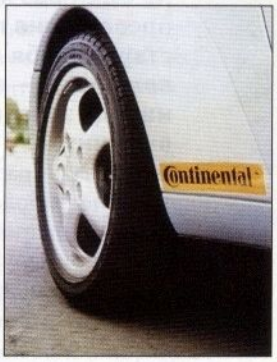


НЕ ПРОСТО FILA...

А новая осенняя коллекция всемирно известной фирмы FILA, которая в ближайшее время появится в магазине «Цезарь» (в здании аэровокзала на Ленинградском проспекте), а также в ГУМе, ЦУМе и сети магазинов «Мир спорта». Приятно, что рассчитана она на все виды активного и вполне пассивного отдыха, у камина скажем. Мягко, удобно, приятно и стильно. Особое спасибо за то, что коллекция дает возможность одеться с ног до головы, а заодно и кое-какие аксессуары прихватить.

А ВНУТРИ тиШИНА

Чем хороши новые модели шин немецкого концерна Continental? На этот вопрос ответил чемпион России по шоссейно-кольцевым гонкам Алексей Васильев, оседлавший дорожного монстра с 286-сильным мотором и постоянным полным приводом — Porsche 911 Carrera 4. Проверке подвергались серии легковых покрышек ContiSportContact. Требования ясны — сверхнадежный и устойчивый контакт с дорогой в любых погодных условиях. Г-н Васильев, не скромничая, показал практически все, на что способен легендарный суперкар. Porsche с легким и легко-контролируемым заносом четко пишет траекторию, иногда нарочито срываясь с нее, но молниеносно выравнивается. Сведения о сцепных свойствах и предсказуемом поведении новых покрышек были отнюдь не преувеличены. Высокий резерв шин был особенно заметен при торможении и скоростном прохождении крутых поворотов. А низкий уровень шума оставлял массу возможностей наслаждаться басовитым пением шести цилиндров мотора Porsche.



ОБЛЫСЕНИЮ — БОЙ

Двадцать семь лет присутствия на мировом рынке — это очень неплохая рекомендация. Приятно, что недавно компания Universal Formula появилась в России. Особенно для тех, у кого стали редеть кудри и локоны на голове. В результате многолетних исследований американская компания Universal Formula создала программу ухода за волосами, которая останавливает процесс выпадения волос и нормализует цикл их роста. Комплекс Universal Formula создан на основе натуральных компонентов и не содержит гормональных препаратов. В основе действия комплекса лежит уменьшение накопления дигидротестостерона (фермента, неблагоприятно влияющего на рост волос). Кроме того, улучшается кровоснабжение волосяной луковицы и восстанавливается естественное питание волос, которое невозможно заменить никакими искусственными средствами. Регулярное использование Universal Formula оказывает положительное комплексное воздействие. То есть можно забыть не только об облысении, но и о перхоти, чрезмерной жирности или сухости волос, зуде кожи головы и прочих неприятностях.

ВСЕ БЫЛО РОСКВОШНО

Для широкой публики сквош — штука вполне непривычная. Площадок в Москве немного. И это печально, учитывая что эта игра в ближайшее время может стать олимпийским видом спорта. Но не все так плохо, господа сквошисты. Хорошей приметой стало проведение в середине лета фитнес-клубом GOLD'S GYM (Ленинградский проспект, 31) совместно с Федерацией сквоша России Первого открытого первенства Москвы с участием спортсменов Москвы, Санкт-Петербурга, Красноярска, а также представителей Пакистана, Англии, США, Новой Зеландии и других стран (всего 24 спортсмена). Победителем стал Александр Северинов из Санкт-Петербурга. И этот факт войдет в историю.

ДО ВСТРЕЧИ В ОКТЯБРЕ

Компания Gillette благодарит участников первого этапа Суперарктического Конкурса (см. МН, апрель 2000). Победители получат наборы из новой коллекции Arctic Ice от Gillette Series. Поздравляем с удачным стартом победителей. Победили: Покидов В. (Москва), Климовский В. (Санкт-Петербург), Агатин П. (Москва), Солева И. (Москва), Кожихов В. (Москва), Семеречков С. (Вольск), Петров С. (Рязань), Беляев А. (Москва), Тимохин А. (Александров), Васильев И. (Москва).

Так держать! Продолжение конкурса в октябрьском номере.

Если позволять своему организму нервничать всегда, когда ему этого хочется, — можно легко и непринужденно рехнуться в самые короткие сроки. О том

как сохранять олимпийское спокойствие при самой нервной работе

рассказывает Хуан Антонио Самаранч, Президент Международного Олимпийского Комитета

Смотри на огонь

Созерцание языков пламени успокаивает — это отмечают все психиатры. (Кроме тех, кто специализируется на излечении пироманов.) Видимо, тут играют важную роль сразу два фактора. Во-первых, наблюдение за постоянно изменяющимися, но однотипными объектами помогает мозгу отвлечься и расслабиться. Такой же эффект, например, может дать созерцание сыплющегося песка в часах, игры стеклышек в калейдоскопе или вида волн, набегающих на берег.

Но кроме этого, огонь для человека — древнейший символ дома и безопасности. Так что, если у тебя дома нет очагов и факелов, просто запиши на видео изображение горящего камина и пускай его по телевизору. В комнате сразу станет уютнее.

Зачем нужны эти кольца?

Если чувствуешь, что рука сама тянется к чьему-то горлу и сейчас ты кое-кого порвешь на сто тысяч мелких оппонентов, нужно срочно переключить свою активность на что-нибудь отвлекающее. Например, начать сжимать и разжимать в кулаке резиновое кольцо-эспандер. У меня таких колец — целых пять. И все периодически идут в дело.

Побольше активности

О спорт, ты мир, тишина и спокойствие! На Земле живут миллиарды яростных и неугомонных людей, страдающих от стресса. Представь, что бы они тут натворили, если бы не умели давать выход своей энергии, организованно прыгая, бегая, плавая и играя в мячик? Занимайся регулярно спортом, и желание завести себе нелегально огнемет или, на худой конец, хорошую дальнобойную рогатку постепенно пойдет на убыль.

Езжай куда-нибудь подальше

Если ты чувствуешь, что все, еще немного и ты закричишь, — попытайся уехать куда-нибудь далеко. Туда, где тебя почти никто не знает, ничего от тебя не хочет и где все твои проблемы сразу покажутся далекими и несущественными. Потому что на новом месте полным-полно своих собственных. Как только ты этими проблемами основательно проникнешься, знай, что ты уже на славу отдохнул и пора возвращаться.

Купи себе медаль

Большую, золотую и шоколадную. Известно, что шоколад — прекрасное антистрессовое лекарство. Одна-другая медаль после очередного международного скандала — и твое настроение значительно улучшится, а жизнь покажется добрее и приятнее. M

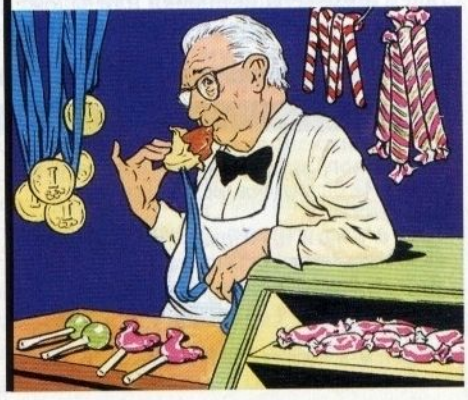


Иллюстрация: Влад Лесников; фото: ФОТОбанк

НАШИ ПОКУПАТЕЛИ ПРИВЫКЛИ ОЖИДАТЬ БЕСКОМПРОМИССНОГО КАЧЕСТВА

ЗАКОНЫ АВИАЦИИ

Мир аэронавтики очень требоват
лен. Каждый его элемент долж
быть официально одобрен и серт
фицирован. Мы придерживаем
такого же принципа, когда созда
наши часы.

Наши механизмы соответствуют
всем критериям точности и надеж
ности, необходимым для получен
сертификата хронометра. Более т
го, каждая деталь наших часов г
това к интенсивным нагрузкам.

Случайно постовщиками часов д
авиации не становятся.

СУЩНОСТЬ BREITLING

OLD NAVITIMER. Хроногра
автоподзаводом и знаменит
кольцевой логарифмическ
линейкой. Любимые часы пилот
с 1952 года.

САЛОНЫ "КОНСУЛ"
Москва:
Арбат, 49, тел.: (095) 241-7196.
Кутузовский, 35, тел.: (095) 249-5049.
Петровский Пассаж, Петровка, 10, тел.: (095) 924-6469.
Санкт-Петербург:
Литейный пр., 27, тел.: (812) 327-2500.

КОНСУЛ

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

www.breitling.com

BREITLING
1884